SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

సాంబశివరావు, మంత్రిప్రగడ

ఆరోగ్య రహస్యము

గుంటూరు, 1929

Record no. 518

Sāmbaśivarāvu, Mantripragaḍa

Ārōgya rahasyamu

Guṇṭūru, 1929

Record no. 518

Bibliographic Record Target

సాంబశివరావు, మంత్రిప్రగడ.
ఆరోగ్య రహస్యము : మూడవ ఫారము / మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు.- గుంటూరు : చంద్రికా ముద్రాక్షరశాల, 1929.
3, 81:ill. ; 19 cm.
Record no. 518

Sāmbaśivarāvu, Mantripragaḍa.
Ārōgya rahasyamu : mūḍava phāramu / Mantripragaḍa Sāmbaśivarāvu.- Guṇṭūru : Candrikā Mudrākṣaraśāla, 1929.
3, 81:ill. ; 19 cm.
Record no. 518

సారస్వత నికేతనము, వేటపాలెము. సాహిత్య

గ్రంథ   తరగతి .613.07

సంఖ్య 8088   సంఖ్య M9

ఇందుక్రింద కడపటిదిగ యున్న తేదీలోపల నీ గ్రంథమును వాపసు చేయవలెను.

9-8-51		
2-9-51		
25-9-51		
28-6-52		
9-10-55		
[illegible]		
[illegible]		
23-12-97		

proved by D.P.I. Vide Fort St. George 22-12-25 Page 513

HYGIENE
FOR
THIRD FORM

Written in accordance with the prescribed Government Syllabus for Forms I, II & III

"No function of the body can be safely performed for a continuance without the habitual strong control of a well-disciplined will. Therefore, if you would be healthy, be good; and if you would be good, be wise; and if you would be wise, be devout and reverent, for the fear of the Lord is the beginning of all wisdom."

Professor Blackie.

"All breaches of the Law of Health are Physical sins." *Herbert Spencer.*

BY

M. SAMBASIVA RAO, B. A., L. T.,

Lecturer, Andhra Christian College, Guntur.

(SECOND EDITION)

 (**Price 0-4-0**)

Printed at the Chandrika Press, Guntur.

(APPROVED)

SCIENCE READERS

శాస్త్ర వాచక పాఠములు.

(ఏడు తరగతుల పుస్తకములు.)

Nos. 5, 6 and 7 Elementary Science Readers for Forms I, II & III written in accordance with the Government Syllabus.

ఈ పుస్తకములను గురించి తెలుసుకొనదగిన విషయములు.

---

1. ఇవి మిక్కిలి సులభశైలిని, ఇంటిలోని ఆడువాండ్రును చిన్న తరగతుల యుపాధ్యాయులును, విద్యార్థులును గూడ చదువుకొనుటకు వ్రాయబడినవి.

2. సమస్తవిషయములును ఇందు పాఠరూపమున వ్రాయబడి, క్రమక్రమముగా బిడ్డలు పెరిగినట్లుగా తరగతివారి 7 పుస్తకముల గలవు. ప్రతి పుటయును చిత్రపటములతో శోభిల్లుచుండును.

3. అనేకమైన ఆరోగ్యసాధనములును, తాత్కాలికోపాయములును చికిత్సలును అందరకు తెలియులాగున వ్రాయబడినవి.

4. సాధారణముగా బిడ్డలు వేయు ప్రశ్నలును, వానికి విద్యాపద్ధతు ననుసరించి ప్రత్యుత్తరములనిచ్చు మార్గములును ఇందు గలవు. ఇంతయేల! విద్య యెట్లునడపబడవలెనో ఆమార్గము ఈ పుస్తకములలో గలదు.

5. వీనికి కావలసిన స్వల్పసాధనసామగ్రి కొద్ది వెలకే లభ్యము. ప్రతి ప్రాథమిక పాఠశాలయు వీనిని స్వీకరించవచ్చును.

Approved by the Director of Public Instruction
Vide Fort St, George - Dec. 22nd 1925; Page 513.

ఆరోగ్య రహస్యము

మూడవ ఫారము



(గవర్నమెంటువారి I, II, III ఫారముల ఆరోగ్య పాఠ్యక్రమణిక ననుసరించి వ్రాయఁబడినది.)

"లోకము లన్నియుఁ గడియలోన జయించినవాఁడ వింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను నిబద్ధుఁ జేయు నీ
భీకరశత్రు లార్వురఁ బ్రభిన్నులఁ జేసినఁ బ్రాణికోటిలో
నీకు విరోధి లేఁ డొకఁడు నేర్పునఁ జూడుము దానవేశ్వరా!"

"సదాచారము సర్వసద్గుణసముదాయము."

మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు,
బి. ఏ., ఎల్. టీ.

చంద్రికా ముద్రాక్షరశాల, గుం

[స్వామ్య సంకలితము.] 1929.



Lala Lajpat Rai

మూడవ ఫారము

విషయసూచిక – Contents.

—* పీఠిక *—

ఈ పుస్తకముల గుణాగుణములు సాంతముగా జదివిన వారికే బోధపడునుగాని, అచ్చటచ్చట జదివిచూచిన వారికి దెలియవు.

బిడ్డలు ఈ పుస్తకములను తరచు చదువుచుండినగాని, విషయములు హృద్గతములుగావు. కాబట్టి తీరిక చిక్కినపుడెల్ల తిరిగి తిరిగి చదువుచుండవలెను.

అన్నిటిలో మొదటి ఫారము పుస్తకము కొంచెము పెద్దదైనను, విషయముల ప్రాముఖ్యమునుబట్టి దానిని పారవేసికొనక మూడు సంవత్సరములును దాచికొనవలెను.

గుంటూరు,
8—5—29. } మం. సాంబశివరావు.

ఆరోగ్యరహస్యము.

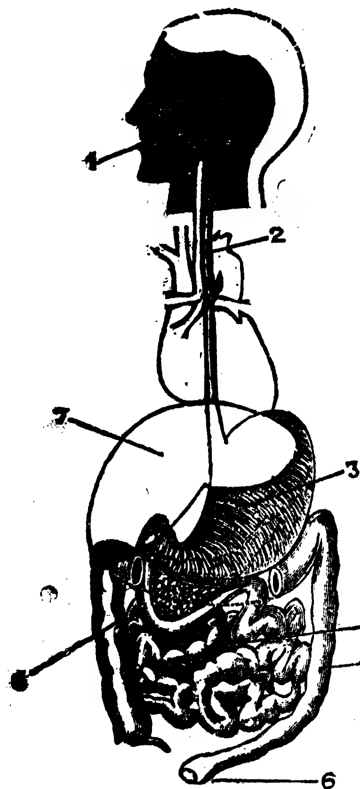
మూడవ ఫారము.

1. జీర్ణక్రియ.

మన శరీరమునందలి జీర్ణకోశము నోరు మొదలు ఆసనమువరకు వ్యాపించియున్న పెద్దపొడవైన గొట్టమనియు; అందు నోరు, గొంతుగొట్టము, కడుపు, పెద్దప్రేగులు, చిన్నప్రేగులు అను భాగములు కలవనియు నేర్చికొని యుంటిమి. వీనికన్నిటికిని చివర మలాశయము గలదు. వీనినన్నిటిని దాటి మలాశయములోనికి పోయిన పదార్థము ఎందుకును పనికిరాని వ్యర్థపదార్థము. దానిని సరిగా ప్రతి దినమును బహిష్కరించక పోయిన, అది విషతుల్యమై ఆరోగ్యమును చెరచును.

జీర్ణకోశముయొక్క లోపలిభాగమంతయు ఒకపల్చని పొరతో కప్పబడియుండును. ఆ పొరయందు అనేకములైన వెండ్రుకలవంటి రక్తనాళము లుండును. ఈ రక్తనాళములు అన్నరసమును గ్రహించి శరీరమునందలి ప్రతి భాగమును పోషించును. మనము భుజించిన ఆహారము రక్తములో కలిసిపోగల అన్నరసముగా మారుటకే జీర్ణక్రియ యనిపేరు.

1-వ పటము.



జీర్ణనాళము.

మనము వివిధ పదార్థముల దినుటచే ఆయా పదార్థములు జీర్ణకోశము యొక్క వివిధ భాగములందు జీర్ణ మగుచున్నవి. ఈ జీర్ణక్రియ సంపూర్ణముగా జరుగగలందులకే జీర్ణకోశ మింత పొడవుగా నిర్మింపబడియున్నది.

జీర్ణక్రియ మొట్టమొదట నోటియందే ప్రారంభమగును. అన్నము గాని మరి యే వస్తువుగాని నోటిలో పడిన వెంటనే ఉమ్మినీరు అను లాలాజలము (చొంగ) విశేషముగా ఊరును. నోటిలోని పదార్థము ఈ లాలాజలముతో బాగా కలియునట్లు జేసి, ద్రవమువలె జేయుట కొరకే పండ్లు ఏర్పడినవి. ఏవస్తువును మ్రింగ గూడదు. దానిని బాగానమలిన దానంతట నదియే ద్రవముగా లోనికి జారిపోవును. కాబట్టి మ్రింగవలసిన అవసరము లేకుండునంతవరకు ప్రతివస్తువును నమలవలయును.

చారు, జావ మొదలైన ద్రవములను నములుటెట్లు అని అడుగవచ్చును. అవి నములుటకు పంటిక్రిందకు ఆగకపోయినను, వానిని గొంతకాలము నోటిలోనుంచి, లాలాజలము బాగా వానిలో కలియునట్లు పుక్కిలించవలెను. అందువలననే నీటిని గూడ నమలకుండ మ్రింగగూడదని చెప్పబడినది. "గ్లాడ్స్టన్" అను ఆంగ్లదేశపు ప్రధానమంత్రి నోటిలో వేసికొనిన ప్రతి ముద్దను లెక్కబెట్టి 32 సారులు నమలినగాని మ్రింగెడువాడు కాడట. అందువలన ఆయన ఎప్పుడును కావలసినదానికంటె ఎక్కువతినుటగాని, అజీర్ణముచే బాధపడుటగాని ఎప్పుడు ఎరుగడు. ఆయన వృద్ధాప్యమునగూడ పండ్రెండుగురు చేయగల్గిన మనఃపరిశ్రమ ఒక్కడే జేసెడివాడు. మితభోజనమే వాని చిరంజీవిత్వమునకును, ఆరోగ్యమునకును కారణము.

విశేషముగా పెద్దపెద్దముద్దలు నోటిలోబెట్టుకొనిన నములుటకు వీలులేక కొంతభాగము నమలకయే మ్రింగవలసివచ్చును. అందువలన పెద్దపెద్దముద్దలను నోటిలో వేసికొనగూడదు. ఎంత చిన్నముద్దఅయిన అంతబాగా నమలవచ్చును. మిక్కిలి రుచికరమైన వస్తువులను, చాలా తినవలెనను నాశతో నమలకయే మ్రింగవలసివచ్చును. అట్టివానిని తినకయుండుటయే మంచిది. తినినను చాలకొలదిగా తినవలయును. ఒక్కసారి అట్టివస్తువులను తినుటమానిన, రెండవసారి తినవలెనను బుద్ధియే యుండదు. సర్వమును మనస్సునుబట్టియే యుండును.

పిల్లలకు మూడో నెలలో ముద్దకుడుములును, ఆరవ నెలలో చొంగచక్కిలములును పంచిపెట్టుదురు. దీనియభిప్రాయ

మేమి? సుమారు ఆరునెలలు వచ్చినగాని పిల్లలకు చొంగ ఏర్పడదు. చొంగ ఏర్పడినగాని వారికి ఇతరవస్తువులు తినుటకును జీర్ణము చేసికొనుటకును శక్తిరాదు. ఆరో నెలలో పండ్లు గూడ మొలవనారంభించును. ఆనెలలోనే అన్నప్రాశనగూడ జేయుదురు. ఇదియే తల్లిపాలను వెనుకబెట్టి ఇతరాహారము తిను స్వతంత్రము ఏర్పడు సూచన. ఈ స్వాతంత్ర్య ప్రారంభోత్సవములే అప్పుడు జరుగు వేడుక లన్నియు.

లాలాజలముయొక్క పనియేమి?:— తినునట్టి ఆహారములోని పిండిపదార్థము లాలాజలముతో కలిసి, పంచదారగా మారును. పంచదార నీటిలో కలియగల్గుటచే రక్తముచే గ్రహింపబడును. ఈ పిండిపదార్థము నోటిలో జీర్ణముగాక పోయిన, కడుపులోనికి పోయి ఇతరవస్తువులనుగూడ జీర్ణము కాకుండజేయును. కాబట్టి బాగా నమలవలసిన అవసరమును గ్రహించునది.

కడుపు:— దీనికే జీర్ణాశయమనిపేరు. దీనిలో జఠరరసము ఊరును. ఈరసముతో ఆహారము కవ్వముతో చిలికిన మజ్జిగవలె కలిసిపోవును. మాంసకృత్తులు ఇందు జీర్ణమై రక్తముచే గ్రహించబడి శరీరమున వ్యాపించును. కడుపులో ఆహారము ఒక గంటకు తక్కువగాకుండ నుండును. అజీర్ణవస్తువులు చాలకాలమునుండి, మురిగి, పులిత్రేపులు, డోకులు పుట్టించును. తినినవెంటనే కడుపు తేలికగానుండుటయే త్వరగా జీర్ణించినట్లు సూచన.

చిన్నప్రేగులు:— ఇవి షుమారు ఇరువది అడుగుల గొట్టము. కడుపునుండి బయల్పడిన ఆహారము వీనిలో ప్రవేశించును. అది ప్రవేశించిన వెంటనే పైత్యకోశము (చేదుకట్టె) నుండి పైత్యరసమును, మధురకోశమునుండి మధురరసమును అందు కలియును. దానిలో క్రొవ్వుపదార్థమంతయు జీర్ణమగును. పైత్యరసమునకు క్రొవ్వును మాత్రమే జీర్ణించు శక్తిగలదు. చిన్నప్రేగులయందే అన్నరసమంతయు ముఖ్యముగా రక్తములో ప్రవేశించును.

మధురరసముయొక్క పనియేమి?:— ఇది మాంసకృత్తును, క్రొవ్వును గూడ జీర్ణింపగలదు. అనగా జఠరపైత్యరసములు చేయుపనులను రెంటినిగూడ ఇది చేయగలదు. అంతేకాదు. ప్రేగులుకూడ యొకరసమును తయారుచేసి విడచును. ఈ రసముతో మధురరసము కలిసి అంత ఆహారపదార్థమును గూడ జీర్ణింపజేయును. ప్రేగులలో జీర్ణముకాని పదార్థము మరియొక్కడను జీర్ణముగాదు.

పెద్దప్రేగులు:— ఆహారములోని నీరంతయు పెద్దప్రేగులనుండి రక్తముగ్రహించి మూత్రపిండముల ద్వారా బయటికి వచ్చును. అన్నరసముగూడ ఏమైన మిగిలియున్న దానినికూడ రక్తము గ్రహించివేయును. ఎనీమా మూలమున నీరెక్కించినపుడు ఆనీరు పెద్దప్రేగులలో కూడును. అందలి నీటిలో కొంతభాగము మూత్రపిండములకుగూడ బోయి యవిగూడ శుభ్రపడును. మలమూత్రాశయములు రెండును శుభ్రములుగా నుండుట ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యము.

పైత్యకోశము పనియేమి?:—పైత్యరసమును తయారు చేసి క్రొవ్వునుజీర్ణింపజేయుట యొకపని. దీనికి మరియొకపని గలదు. జీర్ణరసమును గ్రహించిన రక్తమంతయు ముందుగా పైత్యకోశమునకు చేరును. జీర్ణరసములోని పంచదారను కొంత భాగము పైత్యకోశము గ్రహించి, సంచితముగా ముందు యుపయోగమునిమిత్తము,గాదెలో ధాన్యము నిలవ జేసి పెట్టుకొనినట్లు శరీరములో దాచిపెట్టును. పైత్యకోశము నుండి రక్తము గుండెకాయకుబోయి, అక్కడినుండి ఆహారమును అన్నిభాగములకు దీసికొనిపోవును.

పంచదార చేయుపనియేమి? ఇది శరీరమునకు వేడిని పుట్టించి ఆహారముగా నుపకరించు సంచితపదార్థము. శరీరకష్టముపడువారికి ఇది యెప్పటికప్పుడు ఖర్చుపడి, కావలసినది తిరిగి సమకూడుచుండును. శరీరకష్టముచేయక, బాగాతిని,కూర్చొనువారికి ఈపంచదారయంతయు క్రొవ్వుగామారి శరీరము చియ్యపట్టును. శరీరకష్టముచేయనివారు పిండిపదార్థమువిశేషముగాతినిన వారికి శరీరముపెరుగును. బ్రాహ్మణార్థములుచేయు వారికిని వరిఅన్నమే జీవనాధారముగా గలవారికిని, పెద్దపెద్ద బొజ్జలుపెరుగుట కిదియేకారణము. పనిలేనివారు తక్కువ గానే తినుటయు, కూడినక్రొవ్వు కరిగి పోవుటకు ఉపవాసములు చేయుచుండుటయు వరిఅన్నముగాక గోధుమ, జొన్న, సజ్జ మొదలైనవిగూడ తినుచుండుటయు మంచిది. వరి అన్నముతినుట గొప్పయనియు తక్కినవి తినుట నీచమనియు తలచుట చాల దురభిప్రాయము. ఆరోగ్యసూత్రములు తెలి

యనివారే అట్లుతలచెదరు. ఎక్కువగాతినిన ఎక్కువబలము చేయునని తలచుట దురభిప్రాయము. జీర్ణముచేసికొనగల దానినిబట్టియే బలముండునుగాని, తినినదానినిబట్టి యుండదు. జీర్ణశక్తిగలవారికి తక్కువతినినను ఎక్కువబలముచేయును.

క్రొవ్వుపనియేమి?:-ఇదితక్కినఆహారరసముతోపాటుగ వెంటనే రక్తములో ప్రవేశించదు. అందువలన నది, పైత్యకోశమునుండి హృదయకోశమునుండి పో నవసరములేదు. హృదయమునందును, పైత్యకోశమునందును క్రొవ్వుచేరిన నవి అనారోగ్యములైనట్లే, సర్వదా పనిచేయుచు శరీరమునురక్షించవలసిన ఈఅంగములకు, తిని క్రొవ్వెక్కి, సోమరితనము నవలంబించునట్టి అవకాశము భగవంతుడు గలిగించలేదు.

చలికాలములో పాలయందు వెన్నఎక్కువగా వచ్చును; వేసవిలో తగ్గిపోవును. కారణమేమి ? చలికాలములో శరీరవేడిమికి క్రొవ్వుచాలాఅవసరము. అందువలన శీతకాలములో క్రొవ్వు పంచదార పుట్టించువస్తువులు ఎక్కువగా తినవలసియుండును. వేసవికాలములో క్రొవ్వుఅంతగాఅవసరములేదు. పాలు సంపూర్ణమైన ఆహారమునగుటచే, ఈమార్పు వానియందు స్వాభావికముగానే ఋతుభేదమననుసరించి యేర్పడుచున్నది. పాలయందలి మార్పె ఆవుశరీరమునందుగూడ గల్గియుండుటయే దీనికి కారణముగావచ్చును.

బిడ్డలకు తీపివస్తువులు యిష్టము. ఎందుచేత ? బిడ్డలను పెద్దవారివలె ఒక్కచోటకూర్చొనమనిన కూర్చొనలేరు. వారికి కట్టివేసియుంచుటకంటె ఎక్కువశిక్ష లేనేలేదు. వారు

ఎప్పుడును తిరుగుచు, పరుగిడుచు, ఏదోయొకటి చేయుచుండుటయే స్వభావము. ఇట్లు చురుకుగానుండుటకు కావలసిన శక్తిని వేడిని యిచ్చుపదార్థమేది ? వారిదేహములో జీర్ణమైన పంచదారయే. ఆయినను బిడ్డలకు దీపివస్తువులు పెట్టుటవలన క్రిమిరోగమువచ్చును. నులిపురుగులు పుట్టును. కాబట్టి మితముగా తీపి తినుచు, వేపగింజలు, వేపపువ్వు, కాకరకాయకూర, ఉస్తికాయకూర మొదలయిన చేదు వస్తువులు తరుచు తినుచుండవలెను. అప్పుడే తీపికి తగిన విరుగుడు తగిలి శరీరము ఆరోగ్యవంతముగా నుండును.

---

2. తినగూడని వస్తువులు.

ఏవస్తువులు తినగూడదు ?:– బిడ్డలకు అజీర్ణవస్తువులు తినగూడదని సిద్ధాంతముజెప్పిన చాలదు. అజీర్ణవస్తువు లేవో వారికి తెలియదు. అనుభవముగల తల్లిదండ్రులే వారికిచెప్పవలెను. ఎప్పుడైన అజీర్ణముగలిగినప్పుడు, దానికారణమునారసి ఏమితినుటవలన గల్గినదో బోధింపుచుండవలెను. కందిపప్పు, సెనగపప్పుత్వరగా జీర్ణముకావు. ఇవిచమురుతో వేగిన మిక్కిలి యజీర్ణకారులు. పకోడీలు, మిఠాయి మొదలగున వన్నియు సెనగపిండిలో జేసినవేగాన తరుచు దినగూడదు. వీనినిదుకాణములలో కొని తినుట మిక్కిలి హానికరము. అమ్మకమునకు చేయువారు ఆరోగ్యధర్మముల ననుసరించిచేయరు. కలితీవస్తువులనే యుపయోగింతురు. ఇంతేగాక ఈగలు మొదలయినవి

ముసిరి, దుమ్ము పడుటవలన రోగములకాస్పదములు. ఇంటిలో జేసినప్పటికైనను స్వల్పముగా దినవలెను. మినుపపప్పు నానబెట్టి రుబ్బినదిపచ్చిదిగాని, ఆవిరిమీదగాని, పెనముమీదగాని, దిబ్బరొట్టెగాగాని తినవచ్చును. దీనినే చమురుతో గారెలు చేయవచ్చును. ఇది సెనగపప్పుఅంత చెడ్డదిగాదు. కొంచెము విరేచనకారి. కాని, పులియబెట్టిజేసిన అజీర్ణకారి. అప్పడములు వడియములు చాల అజీర్ణకారులు. వేచిచేసిన పప్పుపచ్చడులు త్వరగా అరుగవు. పచ్చిపప్పు నానబెట్టి రుబ్బినది, ఆవిరిమీద ఉడికించి పాలోలీగా చేసినది తినుటమంచిది. నెయ్యి, ఇతర చమురులు ఎక్కువగా తినిన వేడిచేసి అజీర్ణము పుట్టును.

కాయకూరలలో బీర, పొట్ల, దోస చాలమంచివి. వంగ, బెండ, సొర అంతమంచివికావు. బంగాళాదుంప, చిలగడదుంప, కంద, పెండలము వీనికి క్రమముగా అజీర్ణగుణము గలదు. చిక్కుడు, అలచంద, బఠానీకాయలు బలకరములే. కాని కొంచెము పైత్యము. పైత్యవస్తువులు సాధారణముగా అజీర్ణము చేయును. మట్టుబచ్చలి మంచిది. పెద్దబచ్చలి బలుహారము చేయును. మునగకాడలు బలముచేయును. పిండితో వండిన అజీర్ణము చేయును; నిలువజేసిన పదార్థములన్నియు తినగూడనివె. స్వభావసిద్ధమైన రంగుగాక, అందముగా జేసి ఆకర్షించుటకు రంగువేయబడిన పిప్పరమెంటుబిళ్ళలు బిస్కతులు మొదలగునవన్నియు విషతుల్యములుగా విసర్జించవలసినవే. సోడాబుడ్లలో పట్టియుంచు రంగుపానకములన్నియు విసర్జించవలసినవే. పాతబియ్యమువలె కనబడునట్లు చేయుటకు బియ్యా

మునకుగూడ రంగువేయుచున్నారు. అందుచేత మరబియ్యము నందలి రోగమునకు తోడుగ రంగుకూడ రోగము పెంచు చున్నది. ఇంటిలో బియ్యము దంపించుకొనుటయే దీనికి ప్రతిక్రియ. ప్యాక్టొరీ బియ్యము మానినగాని, నీకు ఆరోగ్యమే లేదని నమ్ముము.

పాలయందు నీళ్లు కలుపుదురు. పెరుగు గట్టిగానుండుటకు సుద్దపిండి, మొదలైనవి కొందరు కలుపుదురు. నేతిలో కొవ్వు, అరటిపండ్లు, పిండి మొదలగునవి కలుపుదురు. మన దేశమున గోవు మన కిలవేలుపు. ఇప్పటికిని పల్లెలే మన సదాచారమునకు ఉనికిపట్టులు. గ్రామవాసమును, గోరక్షణమును దీనికి ప్రతిక్రియలు. పట్టణవాసము పాపకూపములో జీవనము. అక్కడివారికి అనారోగ్యము అనుభవింపక తప్పదు. వస్తువుల పరిశుభ్రతను పురపాలకులును, ఆరోగ్యాధికారులును, పరీక్షించి, కలితీజేసిన వర్తకులకు శిక్ష విధించవచ్చును. వర్తక లాభముకొరకు నీతినివిడచుట మానవస్వభావముగాన, అట్టి వర్తకమునకు అవకాశము గల్గించకుండుటయే ప్రజల విధి. అందుకు తమ యవసరములను ప్రజలు తగ్గించుకొనుటయు తామే స్వయముగా తయారు జేసికొనుటయు నీతివిధి.

ఊరుగాయలలో నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, నారదబ్బ, చింతకాయ, ఉసిరికాయ, ఆరోగ్యదాయకములు. పాతగిలిన కొద్ది పథ్యగుణము గలవి. మామిడికాయతో బెట్టిన ఆవకాయ మాగాయి మొదలైనవి అంత మంచివిగావు. ఆరోగ్యవంతులు గూడ స్వల్పముగా దినవలెను.

బిడ్డలచే వస్తుగుణములను పరీక్షజేయించ వలెను. అందుకు వారు తినిన వస్తువులను క్రమముగా వ్రాసిపెట్టి వానికెదురుగా వారి యనుభవములను వ్రాయించుచుండ వలెను. ఒక్కొక వస్తువును చాలసారులు పరీక్షించినగాని గుణము నిర్ణయించుట కష్టము. కాబట్టి జాగ్రతగా పరిశీలన చేయించుచుండవలెను.

ఉల్లిపాయలు పదిసంవత్సరములలోపు పిల్లలు తిన వచ్చును. పెద్దవారు తినగూడదు. వెల్లుల్లి బాలెంతలు ఔషధ ప్రాయముగా నుపయోగించ వచ్చును. రుచికొరకు వీనిని దినుట మంచిదికాదు.

---

3. జీర్ణ కోశ రోగ ము లు.

అజీర్ణము:—ఆహార మెప్పుడును మితముగా తినవలెను కావలసినదానికంటె రెండుముద్దలు తక్కువ తినవలెనుగాని ఒకముద్దయైనను ఎక్కువ తినగూడదు. కడుపు ముప్పాతిక భాగము నిండినతోడనే భోజనమువద్దనుండి లేవవలెను. చాలరుచికరములగు పదార్థములను చాలగా తయారుచేసి పెట్టుకొనుట వలననే ఎక్కువగాతినుటతటస్థించును. కాబట్టినాలుగువాయలు కలుపుకొనితినువారు మూడును, మూడువాయలు తినువారు రెండును తినుట ఆరోగ్యప్రదము. పగటిపూట పప్పు లేక కూర చారు, మజ్జిగ; రాత్రి కూర లేక పచ్చడి, మజ్జిగకంటె దాట కూడదు. రాత్రిభోజనము లఘువుగా నుండవలెను. పెందలకడ తినవలెను. ఈనియమముల నతిక్రమించినవారి కజీర్ణముతాత్కా

లికముగాగాని, దీర్ఘముగాగాని ప్రబలును. అజీర్ణము చేయుట వలన కడుపునొప్పి, పులితేన్పులు, తలనొప్పి, అపానవాయువులు, నోటివాసన, నాలుకగారగట్టుట, జిగటవిరేచనములు, నీళ్ళవిరేచనములు మొదలైన వ్యాధులనేకములు పుట్టును. ఔషధములు మ్రింగుటవలన నివి యెక్కువగును. తాత్కాలికముగా కుదిరినట్లు దోచినను తిరుగబెట్టును.

చికిత్స:—ఆహారమునుతగ్గించుట, అజీర్ణవస్తువులు పూర్తిగా మానుట, ఉపవాసములు చేయుట, ఆరోగ్యవిధుల సరిగా ననుసరించుట, మలాశయమును పెద్ద ప్రేగులను శుద్ధిపరచుట, విశ్రాంతిబొంది సుఖముగా నిద్రించుట, వేడినీటిలో నిమ్మపండురసము పిండుకొని త్రాగి, వేడినీటి ఎనిమాపట్టి ప్రేగులు కడుగుట వలనను; కడుపుకు ఆవిరిపట్టి చన్నీళ్ల స్నానముచేయుటవలనను, పండ్లుతినుటవలనను అజీర్ణ వ్యాధులు తగ్గును. ఇది ప్రాకృతచికిత్స. చాలమంచిది. దేహపరిశ్రమ సర్వదా ముఖ్యము.

ఔషధచికిత్స:— ఇది ప్రాకృతచికిత్సకు తీసిగట్టు. మనోబలము లేనివారే దీనినవలంబింతురు. అన్నభేదిభస్మము సేవించవచ్చును.

బంకవిరేచనములు:—రక్తముతోగాని, రక్తములేకగాని తెల్లని జిగటతో విరేచనమగును. మలము కలియక కేవలము జిగురువెళ్ళుట ఈరోగముయొక్క తీవ్రదశ, అమితముగా కడుపునొక్కుట, ఎప్పుడును బయటికి పోవలె ననుశంక

అన్నహితవు లేకపోవుట, అతినీరసము, కాళ్ళు లాగుట దీనికి చిహ్నములు.

ఉపశమనములు:— వేడిఅన్నముమీద పెరుగువేసికొని తినుట, మెంతులుగాని, కత్తెరగోదు (బాదంబంక) అను వస్తువునుగాని పెరుగులో నాన వేసి పరగడుపున తినుట; గసగసాలు వేయించి పొడుము జేసి అన్నములో తినుట; నాగజెముడు పండ్లలోని గుంజు తినుట; ఎనిమాపట్టుట; ఇవి ఉపశమనములు. ప్రేగులలో విషపదార్థము కూడినప్పుడే ఈవ్యాధి గల్గునుగాన దీనిని ఔషధములవల్ల ఆపుచేయక పోనిచ్చుటయే మంచిది. విరేచనములను కట్టించిన కడుపు నొప్పి హెచ్చును.

విరేచనములను కట్టించుటకు పెసరగింజంత నల్లమందుగాని, నల్లమందుతో గుగ్గిలము వేపజిగురు కలిపి నూరిన మాత్రగాని వేసికొన వలయును. క్రొత్తనీటి కాలములో నీవ్యాధి ప్రబలును గాన పై మాత్రలను ముందుగానే జేసిపెట్టుకొనుట మంచిది.

నీళ్ళవిరేచనములు:— ఇది గూడ అజీర్ణ సంబంధమైన వ్యాధియే. వ్యాధులు క్రిమిసహాయమున బుట్టి వ్యాపించుచున్నను ఆరోగ్యనియమముల నతిక్రమించి చరించు వారినే అవి బాధించును. కాబట్టి ఆరోగ్యవిధుల ననుసరించి ప్రతిరోగమును రాకుండ జేసికొనవచ్చును; వచ్చినను వానిసహాయముననే కుదుర్చుకొనవచ్చును.

చికిత్స:— వాముపువ్వు హారతికర్పూరము చేర్చిన ఒకద్రవము ఏర్పడును. దీనిని రెండుచుక్కలు పిల్లలకును,

నాలుగైదు చుక్కలు పెద్దలకును చెంచాడు నీళ్లలోవేసి కలిపి రోజుకు రెండుసారులు ఇవ్వవచ్చును.

వాముహాటరు త్రాగవచ్చును. మిరియములు నూరి ఉండజేసి, నీళ్ళలోవేసి సలసలకాచి, ఆకషాయము త్రాగించవచ్చును. చలిగాలి తగులనీయుగూడదు.

ప్రజారోగ్యరక్షణ నియమములు:—

(1) మత్తు పదార్థములను, విషవస్తువులను, ప్రేలెడు మండెడువస్తువులను అందరును అమ్మకూడదు. అనుమతి పొందినవారే అమ్మవలెను. వీనినిగూడ మోతాదు నియమమును మించి కావలసినంత ఒక్కసారి ఇవ్వగూడదు. విషౌషధములు వైద్యులకు తప్ప మరి యెవరికిని విక్రయించగూడదు.

(2) పదార్థములను లాభము కొరకు కల్తి చేసిగాని, చెడిపోయిన పదార్థములను మంచి పదార్థములుగా కనబడునట్లు చేయుటకు రంగువేసిగాని అమ్ముట శిక్షార్హము.

(3) అంటురోగములు ప్రబలు సమయములందు, తద్వ్యాప్తికి సహకారులగు ఆహారపదార్థములను, తదితర వస్తువులను ఊరిలోనికి రాకుండజేయు నధికారము పురపాలకులకు గలదు.

---

4. మత్తుపదార్థములు, ఉద్రేకపదార్థములు.

శరీరమునకు ఆహార మవసరము. కారణములు విదితమే. మత్తు, ఉద్రేకపదార్థములు ఎన్నటికిని ఆహారములు కానేరవు. వాని ప్రయోజనము తాత్కాలికము. వాని శక్తి ఉడిగిన వెంటనే శ్శరీరమునకు ఒకవిధమైన నిరుత్సాహము పరితాపముగల్గి వానియవసరము తిరిగి కావలసివచ్చును. అందువలన వానినుపయోగించువారు వానికి దాసులై అవి లేకపోయిన బాధపడుదురు. కొందరు కాఫీ త్రాగకపోయిన తలనొప్పివచ్చునని చెప్పుదురు. అట్లు చెప్పుటవలన వారికి మనోబలము లేదని ఊహించవచ్చును. నిజముగా తలనొప్పివచ్చిన, దానిని పోగొట్టుకొనుటకు పొలములోనికి షికారు వెళ్లుటయో, లేక కసరతుచేయుటయో మంచిది. ఇట్లుచేయుటవలన యుపయోగము శాశ్వతము. శరీరమనశ్శక్తులు రెండును వృద్ధియగును.

ఇవన్నియు నెమ్మదిగా శరీరమునకెక్కు విషపదార్థములు. సంవత్సరములకొలది ఉపయోగించినగాని వానిదుర్గుణము బయటికి కనబడకపోవచ్చును. కాని ఒక్కసారి ఉపయోగించినను దానివిషము శరీరమును విడువక, దాగియుండును. వీనిని మనదేశమునందు పెంచుట వ్యాపారలాభము కొరకేగాని, ఆరోగ్యలాభముకొరకుగాదు. ఇతరుల ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుట పాపకార్యము. ఔషధములుగా, నెప్పుడైనను ఉపయోగించుటకు ఆపద్ధర్మము ఒప్పుకొనును. తరుచు ఉపయోగించుటను మనమతము నిషేధించుచున్నది. వీనినుపయోగించుట నీతిబాహ్యమైనపని.

మత్తుపదార్థములను దుష్కార్యములను జేయనుంకించువారు తమ మనస్సాక్షిని మాపుజేయుటకు, ఉపయోగింతు

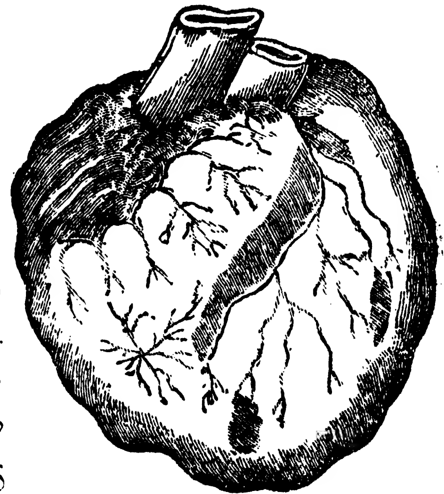
రని టాల్‌స్టాయి అను జ్ఞాని చెప్పియున్నాడు. మనోదౌర్బల్యముండినగాని దుష్కార్యముల కెవ్వరును గడంగరు. అట్టి వారికికూడ మనస్సాక్షి అడ్డుకొనుటచే దానిని అణచివేయుటకు మత్తుపదార్థ మవసరమగుచున్నది. నరహత్యలు మొదలగు దుష్కార్యములు చేయువారును, యుద్ధభూమి యందలి యోధులును త్రాగుడు లేకపోయిన హంతకులుగా నుండజాలరు.

మనస్సాక్షియన మనుజునియందలి దేవాంశము. దానినడచివేయుట యన, మనయందలి దేవత్వమును నిర్మూలించుకొని పశుత్వము వృద్ధిజేసికొనుట. కాబట్టి త్రాగుబోతులు దేవునికి దూరు లగుచున్నారని యర్థము.

త్రాగుబోతుదనమువలన శరీరమునందలి యంగములు మార్పుజెందును. ఈ ప్రక్కన ఆరోగ్యవంతునియొక్కయు, త్రాగుబోతుయొక్కయు హృదయకోశపటములు చూపబడినవి. త్రాగుబోతువాని గుండె ఉండవలసినదానికంటె పెద్దదిగా నున్నది. అది దాని దౌర్బల్యచిహ్నము. ఈమార్పు శాశ్వతమై బిడ్డబిడ్డపర్యంతము వ్యాపించును. కాబట్టి త్రాగుబోతుల శరీర మనోదౌర్బల్యములు రెండును వారిబిడ్డలయందు పొడగట్టును.

త్రాగుడు నరములశక్తిని నాశనము చేయుటచేత త్రాగుబోతులకు మేధాశక్తి పోవును. మేధాశక్తి యుడిగిన వివేచనాజ్ఞాన మంతరించును. వివేచనాజ్ఞానము లేనివాడు చుక్కానిలేని యోడవలె దేనికో తగిలి శిథిలము గావలసినదే. త్రాగుడు కలవాటుపడినవారు అన్నిరోగములకు లోనగుదురు.

ద్రవములుగా నుండు ఆసుపత్రిఔషధములలో చాల వాటియందు సారాయి కలసి యుండును. అట్టి ఔషధములను వైద్యులు బిడ్డలకుపయోగించగూడదు. అట్టిమందులను తరచు ఉపయోగించిన బిడ్డలకు త్రాగుడు అలవాటుచేసినట్లే యగును. కాబట్టి బిడ్డలవైద్యములో వేరు ఔషధములను వైద్యు లుపయోగించి బిడ్డల యారోగ్యమును రక్షించవలెను. టించరు లన్నియు సారాయి మిశ్రితములే.

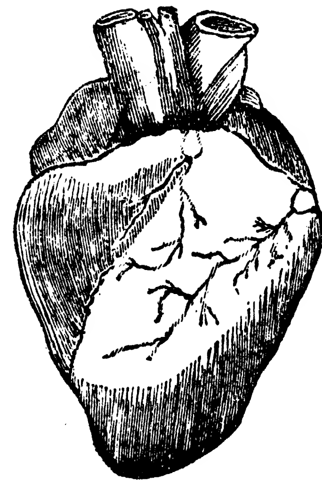


2-వ పటము. త్రాగుబోతువానిగుండెకాయ.

సదాచారావలంబనమే సర్వానర్థములకు విరుగుడు. అదే ఆరోగ్యమునకు మూలము.

బిడ్డల ఆరోగ్యమును రక్షించుటకు వలయు నియమములు:—

మిఠాయి, సోడా, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు, మద్యములు, కాఫీ, హోటళ్ళలో తయారుచేసి అమ్మెడు వస్తువులు, పూట



3-వ పటము.
ఆరోగ్యవంతుని గుండెకాయ.

కూటియింట్లో భోజనము, పెద్దవారు లేనప్పుడు రాత్రులయందు గాని పగలుగాని నాటకములు, సర్కసులు మొదలైనవి చూడబోవుట, ఇవన్నియు 18 సంవత్సరములలోపువారిని ఆకర్షించి అందజేయుట శిక్షార్హమయిన కార్యమని చట్టము ఏర్పరచినగాని పట్టణవాసములలోని బిడ్డల ఆరోగ్యము వృద్ధిగా నేరదు. అట్టి నియమములు వచ్చునను నమ్మకము లేదు. కాబట్టి యుపాధ్యాయులే ఈ నియమముల నేర్పరచి పిల్లలకు తరచు బోధించుచు, బిడ్డలను ఆరోగ్యసంఘముగా నేర్పరచి ఎవరయిన బుద్ధిలోపముచే నతిక్రమించిన, సంఘముయెదుట వారంతట వారుగా వచ్చి క్షమాపణ వేడుకొనునట్లు చేయుచు; ఆహారదోషమునకు ఉపవాస ప్రాయశ్చిత్తము వారంతట వారే విధించుకొనునట్లు ప్రోత్సహించుచు; బిడ్డల నీతిబలము వృద్ధిజేయుచుండవలెను.

పాఠశాలాధికారులు బడిదగ్గర సోడాదుకాణము పెట్టుకొననిత్తురుగాని, మంచినీళ్ళవసతి ఏర్పాటు చేయరు. దీనివలన ఆరోగ్యనష్టము, ధననష్టము రెండును గలుగుచున్నవి. బిడ్డలు తమ యింటివద్దదప్ప మరియెచ్చటను దాహము త్రాగకుండ నలవాటు చేసుకొనవలెను. వెనుకటి పుస్తకములోని దాహము త్రాగుట కేర్పరచిన నియమముల ననుసరించినయెడల ఎక్కడదొరకిన నక్కడ దాహము త్రాగవలెనను కోరికయే యుండదు. అట్లుచేయువారే నీతిమంతులు.

---

5. దాహోదకము.

దాహోదక మెట్టిదిగా నుండవలెనో, దాని నెట్టినియమములతో త్రాగవలెనో జదివియుంటిమి. అందు కలిసిపోయిగాని, కలిసిపోక తేలుచుగాని, ఏవిధమయిన జంతు, వృక్ష, కణసంబంధమయిన మలినమును ఉండగూడదు. దానియందు ప్రాణవాయువు విశేషముగా కలిసి యుండవలెను. నీటిని కాచిన గాని ఎచ్చటనైన బాగాగాలిపారకుండ బంధించినగాని ప్రాణవాయువు ఎగిరి పోవును.

కొన్ని పట్టణములయందు త్రాగెడు నీటిని "క్లోరిను" (హరితము) అను విషవాయువుచే శుభ్రపరచుచున్నారు. దీనివలన అందలి విషజీవులు నశింపవచ్చును. కాని వానితో బాటుగ అందలి అగోచరమగు ప్రాణశక్తికూడ నాశనము జెందవచ్చును. స్వభావసిద్ధమైన జలము త్రాగుటవలన గల్గు ఆరోగ్యమును, బలమును నిట్టి కృత్రిమజలమువలన నెన్నటికిని సమకూడవు. ఆరోగ్యమును బడయ నెంచువారు నీటిని కేవల భౌతికసాధనముగా నెంచగూడదు. అది దైవదత్తమైన, ప్రాణసహితమైన ప్రేమామృతముగానే భావించుకొనవలెను.

కొన్ని యూళ్ళయందలియు, కొన్ని నూతులయందలియు, కొన్ని నదులయందలియు నీరు ఎక్కువ ఆరోగ్యప్రదముగా నుండుటకు గలకారణములను శాస్త్రజ్ఞులు శోధించుచున్నారు. అందు ఘనరూపమునను, వాయురూపమునను గూడ ఆరోగ్యవస్తువులు కలిసియుండును. సోడియము మగ్నము సంబంధమైన లవణములును, రేడియము సంబంధ

మైన వాయురూప పదార్థములును కలిసిన నీరు ఆరోగ్యప్రదము. సున్నపుచట్టు గలనీరు విరేచన బద్ధము చేయును. ఇట్టిజలమునకు ఖటికజలమని పేరు. ఇట్టినీటిలో స్నానము చేసినను, బట్టలుదికినను మురికి త్వరగా వదలదు. కుంకుడుకాయ త్వరగా నురుగురాదు.

కుళ్ళిన చెట్లచేమలయొక్కయు, జంతువులయొక్కయు నలుసులును; వాని ననుసరించి యుండు సూక్ష్మక్రిములును అజీర్ణము, అతిసారము, కలరా (విషూచి) మొదలగు రోగములను బుట్టించును. వీని యన్నిటిలో కలరా ఘోరమైనది. అజీర్ణమే దీనికి ప్రథమ దశ.

ఇట్టినీటివల్లనే నులిపురుగులు, కొంకిపురుగులు, నారిపురుగులు మొదలయినవన్నియు కలుగవచ్చును. క్రిమి రోగమునకు చికిత్స, వాయువిడంగములు, వేపాకు మూడికలు, మోదుగుమాడవిత్తులు, ఓమము సమభాగములు కలిపి చూర్ణముచేసి పూటకు బేడయెత్తుచొప్పున తేనెతో ప్రతి యుదయము పుచ్చుకొనవలెను. ఇది పాండురోగమునకు గూడ మంచిది. మన్ను తిను పిల్లలకు అణాఎత్తుమోతాదు. ఒక్కొకప్పుడు నీటిదోషమువలననే రక్తవిరేచనములు, ఆమవిరేచనములు, నీళ్ళవిరేచనములు పుట్టవచ్చును. అప్పుడు తెల్లవిగవ్వపలుకు గుగ్గిలమును చూర్ణముచేసి బేడయెత్తు పంచదారతో గాని ఆవునేతితోగాని అయిదు పూటలు పుచ్చుకొనవలెను. పిల్లలకు సగముమోతాదు. ప్రాకృతచికిత్సకులు ఔషధముల అవసరములేకనే అన్నిరోగములను కుదు

ర్చగలరు. నిమ్మపండు రసము విశేషముగా పుచ్చుకొనవచ్చును. కలరారోగులకు సహితము యిటుకరాయిని కాలవేసి దానికి కంబళిగుడ్డచుట్టి ఆసనము కాచవచ్చును. భయము రోగములను వృద్ధి జేయును గాన తొందరపాటు లేక ధైర్యముగా నుండవలయును. చాలమంది ప్రాణమునందలి తీపిచేత విశేషముగా నౌషధములను మ్రింగి ప్రాణమును పోగొట్టుకొనుచున్నారు. ఏయౌషధమును వేసికొనక రోగమును ప్రకృతికే విడిచిపెట్టి, ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించి ఆకలి పుట్టువరకు ఉపవాసముచేయుచు చల్లని నీటిని కావలసినప్పుడు ఆచమనము చేయుచుండవలయును. రోగనిరోధనశక్తి ప్రతి శరీరమునందును సహజముగా ఉండును. అది ఔషధసేవ వలన తగ్గిపోవును. కాబట్టి రోగముయొక్క ఉద్రితము క్రమముగా తగ్గిపోయి, ప్రాణశక్తి జయము పొందును. ఔషధములవలన చనిపోవువారి సంఖ్యకంటె రోగమువలనచనిపోవు వారి సంఖ్య తక్కువ. దీనికి పట్టణములయందలి అధికమరణములే నిదర్శనము. పట్టణములయందు ఔషధ సేవ మెండు. ప్రాకృత సౌకర్యములు తక్కువ. చావు లెక్కువ. పల్లెలయందు ప్రాకృతసౌకర్యము లెక్కువ. చావులు తక్కువ. కాబట్టి ప్రకృతిసేవయే ఆరోగ్యమునకు మూలకారణము. ఔషధ సేవకంటె ప్రకృతిసేవయే సులభమార్గమని రెంటిని చవిజూచిన వారికి త్వరలోనే గోచరించగలదు.

6. శ్వాసకోశములు.

శరీరము ఒకదీపమువంటిది. దీపము వెలుగుటకు చమురు ఆవశ్యకము. చమురు ఎంత ఆవశ్యకమో గాలిగూడ అంత ఆవశ్యకమే. ఈ రెంటి సంయోగమువలననే దీపము వెలిగి వేడి నిలచును. అట్లే శరీరమునందును ఆహారమను చమురును దహించుటకు గాలి కావలసి యున్నది. ఈ దహనము ఎప్పుడు జరుగుట మానిన, అప్పుడే శరీరవేడిమి తగ్గును. అనగా కాళ్ళు చేతులు చల్లబడును. కాబట్టి ప్రాణము నిలుచుటకు శ్వాసించుట అవసరము.

గాలిలో నొకపాలు ప్రాణవాయువును, నాలుగుపాళ్లు నత్రజనియుగలవు. మనము పీల్చినగాలి శ్వాసకోశములలోని కేశనాళములయందు ప్రవేశించి, వానినుండి ప్రాణవాయువు మాత్రమే రక్తములో చొచ్చును. రక్తము శుభ్రపడును, రక్తములో నున్న బొగ్గుపులుసు గాలి మొదలగు కల్మషములన్నియు మిగిలిన గాలిలోనికి ప్రవేశించి, ఇట్లు పరస్పరము ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట జరుగును. ప్రాణవాయువుతో రక్తము శరీర ప్రయాణముచేయును. కల్మషములతో గాలి బయటికి వచ్చివేయును. తిరిగి మరి యొకసారి పీల్చుదుము. ఈ విధముగా ప్రతిక్షణమునందును జరుగుచుండును. ఊపిరితిత్తులయందేగాక పరిశుభ్రముగానున్నప్పుడు చర్మరంధ్రములగుండా కూడ ఈ ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట స్వల్పముగా జరుగుచుండును. కాబట్టి చర్మమును పరిశుభ్రముగా నుంచుట అవసరము.

ఈశ్వాసక్రియ సరిగాజరుగుచుండుటకే మనఊపిరితిత్తులెప్పుడును లేచుచు పడుచుండును. అనగా పెద్దవగుచు, చిన్నవగుచునుండును. శ్వాసక్రియ మూడుభాగములు. పూరక, కుంభక, రేచకములు. ఊపిరితిత్తులయందు గాలిపూరించుటకు శ్వాసనాళము, దానిరెండుశాఖలు, ఆశాఖలనుండి బయలుదేరు అసంఖ్యాకములగు కేశనాళములు అన్నియు ఎప్పుడును, ఏఅడ్డునులేక తెరచుకొని యుండవలెను. ఎక్కడ ఆటంకము గల్గినను శ్వాసకు అడ్డును. మొండెములో పైభాగమున రెండు ఊపిరితిత్తులును, హృదయమును, క్రిందిభాగములో గర్భకోశము, నాళములును గలవు. హృదయ గర్భకుహరములకు రెంటికిని మధ్య ఒకతెర గోపురపుకప్పువలె గర్భమువైపు వంగియుండును. గాలి లోనికిబోయి ఊపిరితిత్తులుఉబ్బినప్పుడు, ఈతెరయొక్కకప్పు కొంచెము చదును దేరి, తిత్తులు బాగా ఉబ్బుటకును, చాలగాలిని దీసికొనుటకును దోడ్పడును. ఊపిరి విడిచినప్పుడు తిత్తులు చిన్నవై గాలిని వెడలగ్రక్కును. మారుమూలనున్నగాలిగూడ బయటికి పోవునట్లు తెర మరింతవంపు జెంది, తిత్తులను కృశింపజేయును. ఇట్లు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములయందు మధ్యతెర సహాయముజేయుచుండును. శ్వాసను విడిచినప్పుడు కడుపును లోపలికి అక్కళించిన, తెర బాగా ముడుచుకొని,గాలిని సంపూర్ణముగాతిత్తులనుండి నెట్టివేయును.

సాధారణముగా నిమిషమునకు 15 లేక 16 సారులు శ్వాసక్రియజరుగును. అలసటజెందినప్పుడును, రోగము వచ్చినప్పుడును ఇది ఎక్కువగును.

ఇట్లు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు జరుగుచుండిన, పీల్చినగాలి యందలి ప్రాణవాయువునంతను రక్తము గ్రహించుటకు తగిన వ్యవధియుండదు. ఇట్టి వ్యవధిని గలిగించి, ప్రాణశక్తిని వృద్ధి జేసికొనుటకే ప్రాణాయామము ఏర్పడినది. దీనినిగూర్చి ఇది వరకే వివరముగా జెప్పబడినది. ప్రతియుదయమును, సాయంత్రమును దానినభ్యసించిన, ఆరోగ్యము గల్గును. రోగనిరోధ శక్తి హెచ్చును.

ఈక్రియలకు ఆటంకముగల్గించు మెడముళ్ళు, పటకాలు బరువైనకోట్లు మొదలైనవన్నియు అనవసర అనారోగ్యకరమైన దుస్తులని గ్రహించి విడిచిపెట్టవలెను. సాధ్యమగునంత వరకు కట్టుబట్ట తప్ప, మరేమియు శరీరముమీద లేకుండజేసికొనవలెను.

శ్వాసనిరోధము:—తుమ్ము, దగ్గు:—ఇంటిలో దుమ్ము దులిపినప్పుడు, తిరగమోత వేసినప్పుడు ఒక్కొక్కప్పుడు తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. ఎందుచేతను? రెండుసమయము లందును సూక్ష్మపదార్థకణములు గాలితో లోనికిపోవును. గాలినితప్ప మరిదేనిని ఇముడ్చుకొనలేని శ్వాసనాళములకు బాధగల్గును. ఆ బాధను పోగొట్టుకొనుటకు, అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటయే మార్గము. కాబట్టి తుమ్ములవల్లను, దగ్గుటవల్లను ఆకణములు నెట్టివేయబడును. ఇట్టి కణములు సాధ్యమగునంతవరకు ముక్కునుండి లోనికిబోకుండుటకే, ముక్కురంధ్రములమొగను కావలికుక్కలవలె వెండ్రుకలు ఏర్పడియున్నవి. అవి ఆపివేయుటకు సాధ్యముగానంత సూక్ష్మకణ

ములే వానిని దాటి లోపలికి వెళ్లును. అక్కడ మరియొక పహారాగలదు. అది ముక్కులోని చర్మము. ఇది ఎప్పుడును చెమ్మగలిగియుండును. ఎట్టిసూక్ష్మకణమైనను దీనికంటుకొని పోవును. ముక్కు పొడిఆరిపోయినప్పుడే ఈపహారాను గూడ దాటి శ్వాసనాళములోనికి దుమ్ముప్రవేశించును. అప్పుడే తుమ్ములు, దగ్గు వచ్చును. కాబట్టి ఇవి బహిష్కారసాధనములు. ముక్కురంధ్రములను ఈకూడినదుమ్మును వదలగొట్టుటకు తరుచు నీటితో శుభ్రపరచుకొనుచుండవలెను.

అన్యపదార్థములు లోనికి జొచ్చుట వలనగాక, నాళములయందే అన్యపదార్థము ఉత్పత్తియగుటవలన శ్వాసనిరోధము గలుగవచ్చును. అప్పుడే మనకు రొంపపట్టినదని, దగ్గువచ్చినదని చెప్పుదుము. కాబట్టి ఊపిరితిత్తులతో సంబంధించిన అన్నిరోగములకును దగ్గు ముఖ్యచిహ్నము. దగ్గు రోగములన్నియు అంటురోగములు. అట్టివారు ఇతరులమీద దగ్గరాదు. గుడ్డ నోటికడ్డుపెట్టుకొనిగాని, దూరముగా పోయి గాని, దగ్గుకొనవలెను. వారు ఎచ్చటను ఉమ్మివేయగూడదు. వారి ఉమ్ములద్వారాగూడ రోగము ఇతరులకంటవచ్చును. ఉమ్ములుఎండి రోగబీజములు గాలిలో కలిసి, ఇతరులయందు ప్రవేశించును. చీమిడిచీది ఎచ్చటను రాయగూడదు. పరిశుభ్రమైన గాలి పీల్చుచు, బహిరంగప్రదేశమున కాలముగడుపుచు, ఎండ శరీరమునకు తగులనిచ్చుచుండిన దగ్గులు పుట్టవు. చలిగాలికి భయపడి, తలుపులు మూసికొని నిద్రించువారికి దగ్గు త్వరగావచ్చును. ఉదయమున చల్లనినీటిలో స్నానము

చేయువారినిజూచి దగ్గు భయపడును. అజీర్ణవస్తువులు దినుచుండిన దగ్గువచ్చును.

జలుబుచేయుట యననేమి?

జలుబుచేసినప్పుడు సాధారణముగా దగ్గువచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నేమి? నిప్పుమీద నీళ్ళు చల్లినప్పుడు, దానివేడి యంతయు నొక్కసారిగా పెద్దశబ్దముతో బయటికి వచ్చును. జలుబుచేయుటయనగా నట్టిదే. శరీరములో నెచటనో దాగియున్న వేడి ఒకపెట్టున బయల్పడుట. అత్యాచారములవలననే వేడి శరీరములో కూడును. అంతేగాని చలిగాలి తగులుటవలన జలుబుచేయదు. అనారోగ్యకరమైన వేడి లోపల లేనప్పుడు ఎంతచలిగాలి తగిలినను జలుబుచేయదు. నిరంతరము మంచుగడ్డతో నిండియుండు ధ్రువప్రదేశముల యందలిజనులు జలుబుచేయుటయనునదే ఎరుగరట. ఇక జలుబుకు చలిగాలి ఎట్లుకారణముకాగలదు? కాబట్టి గదులలో మూసిపెట్టుకొని అపరిశుభ్రమైనగాలిని విషపుగాలిని రోగజీవులుగలగాలిని పీల్చినవారికే జలుబుగాని చల్లనిగాలిలో నుండువారికి జలుబేయుండదు. చల్లగాలి ఎప్పుడును పవిత్రమైనది.సంతోషకరమైనది. నోటితో గాలి పీల్చువారికి జలుబు తప్పక చేయును.

దగ్గురోగములు:—గొంతుతో సంబంధించినవి; శ్వాసనాళము దాని రెండుశాఖలతో సంబంధించినవి; ఊపిరితిత్తులు అందలి చిన్నినాళములతో సంబంధించినవి. ఈఅన్నిటియందును ఆయాభాగములువాచి, కళ్లెను బుట్టించి, జ్వరముతోగూడ

కూడియుండును. న్యూమోనియా యనుజ్వరము ఊపిరితిత్తులు వాచుటవలన గల్గునది. ఇది ఏడురోజులజ్వరము. ఒకటిగాని, రెండునుగాని ఊపిరితిత్తులు వాచి, వాపు అంతటను ప్రాకి త్వరలో ప్రాణము తీయవచ్చును. క్షయరోగముగూడ ఊపిరితిత్తులరోగమే. అయితే ఇది త్వరగా పరుగిడునదిగాదు. నెమ్మదిగా కొన్ని నెలలకో, కొన్ని సంవత్సరములకో ప్రాణము దీయును.

ఒంటిమీద పొక్కులు వేయు ఆటలమ్మ, వేపపువ్వు, పొంగు, మశూచికము మొదలైనవన్నియు జ్వరము దగ్గుతోనే ప్రారంభమగును.

ప్రాకృత నియమములు, ఆరోగ్యవిధులు సరిగాజరుపుటవలన రోగము రాదు. వచ్చినను వెంటనే కుదురును. కాబట్టి ప్రాకృత నియమములే రోగములను రాకుండజేయునవియు; వచ్చిన ఔషధములవలననే పనిచేయునవియునైయున్నవి. దగ్గు, జ్వరము ఉన్నప్పుడు నెయ్యి యితరచమురులు తినగూడదు.

చికిత్స:—సాధారణ దగ్గులకన్నిటికిని, (1) కరక్కాయ బెరడు బుగ్గను పెట్టుకొని రసము మ్రింగవచ్చును. (2) తాళీసచూర్ణము తేనెతో కలిపి నాకవచ్చును; లేదా బుగ్గను బెట్టుకొని ఊటమ్రింగవచ్చును; (3) పచ్చినల్లేరు, పొట్టుతీయనిపెసలు నూరి చమురులేకుండా రొట్టెవలెజేసి తినవచ్చును. (4) తాటికలకండ బుగ్గను పెట్టుకొనవచ్చును. (5) యూకలిప్టసునూనె గుండెలకురాచి, గోదుమపొట్టుతో కాచవచ్చును. విరేచనము జారీగా నగుచుండుట అన్నిటిలో ముఖ్యము. ఔషధసాధనవల్ల

గాక, ఇతర సాధనలవల్లనే అట్లు జరుగునట్లు చూడవలెను. విశ్రాంతి దీసికొనుట చాలయవసరము.

శరీర మెక్కడైనను దానిని బాధించు రోగములు మెండుగా నున్నవి. రోగమున కొక్కొక్కవిధమున ఔషధచికిత్స. ఒక్కొక్కరోగమునందు ఒక్కొక్క వైద్యుడు ఘనుడు. వైద్యులకే తమయభిమాన రోగమునందు దప్ప ఇతరరోగములందు ప్రవీణత తక్కువగా నున్నప్పుడు, కండ్లుతెరవని పసికూనలు మీరు ఆయారోగములను గురించి ఎట్లు తెలిసికొనగలరు? ఆయా చికిత్సావిధానములుగూడ సులభములు గావు. కాబట్టి మీరు తెలిసికొనగల్గినవి ఆరోగ్యనియమములు. సులభమై అన్నిరోగములకు నొక్కటే రాజబాటవంటి చికిత్సా విధానముగల ప్రాకృతచికిత్స. దానివిషయమై ఈ పుస్తకములందు వీలునుబట్టి అందందు జెప్పబడినది. దానిని గ్రహించిన, నీకు వైద్యుల ఔషధములు అక్కరలేకనే, సూర్యుడు, నీరు, గాలి, పృథివి నీకు వైద్యము చేయగల్గును. చిన్నతనమునుండియు మనస్సు నిలకడ జేసికొనుము. వీరికంటె నెక్కువ వైద్యులు మనుష్యులలో లేరు.

---

7. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు.

నీవు కాకినాడ, బందరు మొదలైనయూళ్ళయందు కుళాయిలలోనికి నీటిని తోడుటకు ఒకయింజను యుండుట చూచియుందువు. శరీరములోనికి రక్తమును పంపుటకుకూడ ఒకయింజను గలదు. అదే హృదయకోశము. ఇంజను రెండుపనులు చేయవలసియున్నది. ముందు నీటిని బీల్చుట, తరువాత ఆనీటిని గొట్టములలోనికి బూపుట. హృదయముగూడ నీరెండుపనులు చేయుచున్నది. అందుకొరకు అది రెండుభాగములుగా విభజింపబడినది. కుడిభాగము, ఎడమభాగము. ఈరెండుభాగములకును ద్వారసంబంధము లేదు. ఇందలి ప్రతిభాగమును రెండుగదులుగా విభజింపబడినది. పైగది, క్రిందిగది. ఈరెండుగదులకు మధ్య ద్వారముండును. ఈద్వారము పైనుండి క్రిందికి తెరచుకొనునుగాని, క్రిందినుండి పైకి తెరచుకొనదు. అది నాతరేచకమునందలి కవాటమువంటిది.

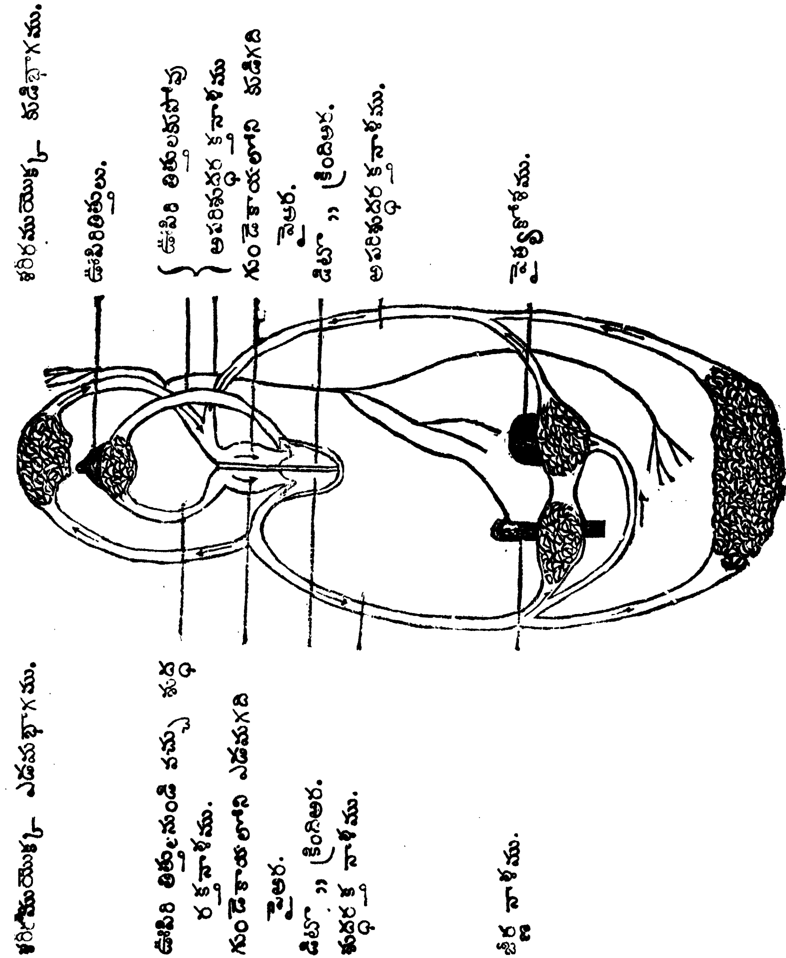
ముందు కుడిభాగమునుండి బయలుదేరుదము. కుడిభాగమునందలి పైగదిలోనికి శరీరమునందలి ఆహారమును, ప్రాణవాయువును గోల్పోయి, విషపదార్థములను మూటగట్టుకొనివచ్చిన మలినరక్తము ఒకపెద్దనాళముగుండ ప్రవేశించును. అప్పుడు పైగది ముడుచుకొని మధ్యద్వారముగుండ మలినరక్తమును క్రిందిగదిలోనికి నెట్టును. అప్పుడు క్రిందిగది ముడుచుకొనును. అది ముడుచుకొనినప్పుడు రక్తము వచ్చినత్రోవనే వెనుకకుబోవుటకు ద్వారము వప్పుకొనదు. తన యసమ్మతిని ముడుచుకొనుటవలన తెలియజేయును. అప్పుడా మలినరక్తము ఒకనాళముగుండా ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రాకును. ఆనాళము మొదలుఒకటిగానుండి, తరువాత రెండై రెండుతిత్తులకుబోయి, అందులో అసంఖ్యాకములై పోవును. అచ్చటనే గాలికిని, మలినరక్తమునకును ఇచ్చిపుచ్చుకొనుట జరుగును. అట్లు శుభ్రపడినరక్తము తిరిగి ఒకపెద్దనాళములో గలిసి, హృదయ

ముయొక్క, ఎడమ భాగమునందలి పైగదిలో వచ్చిపడును. పైగదినుండి క్రిందిగదిలోనికి నెట్టబడును. క్రిందిగదినుండి ఒక పెద్దనాళముగుండా శరీరములో బ్రవేశించును. ఈనాళము పోయినకొలది చీలికలై చివరకు కేశనాళములై పోవును. ఈశుద్ధ రక్తము పోయిన కొలది అపరిశుద్ధమగుచుండును. ఈఅపరిశుద్ధ రక్తముతిరిగి బయలుదేరినచోటగు కుడిగదిలోనికి జేరును. ఇట్లు ఎల్లవేళలను రక్తము హృదయము, ఊపిరితిత్తులగుండా శరీరమంతయు ప్రయాణము చేయుచుండును.

హృదయము ఈపనికొరకై ముడుచుకొని తెరచుకొనుచుండుటయే దాని నిరంతర చలనమునకు గారణము. ఈహృదయ చలనమును సూచించునదే శరీరమునందలి నాడి. నాడిని పరీక్షించి వైద్యులు హృదయగతిని దెలిసికొందురు. హృదయ మెప్పుడు వేగముజెందును?(౧)రోగమువలన. (౨)కసరతువలన. (౩)ఆయాసమువలన. (౪) సిగ్గు, కోపము, సంతోషము, విచారము మొదలగుకారణములవలన.(౫) మద్యము మొదలగు ఉద్రేక, విషపదార్థములవలన. ఒకనితల్లి దేశాంతరము పోయివచ్చిన కుమారుని జూచి సంతోషాతిశయము వలన ప్రాణములు విడిచెను !

శరీరము తెగి రక్తముగారుట:— శరీరము ఎచ్చటనైననుదెగిన రక్తమువచ్చును. రక్తము రెండువిధములు; శుద్ధము అపరిశుద్ధము. శుద్ధరక్తముఎర్రగానుండును. అపరిశుద్ధరక్తము కొంచెమునల్లబారియుండును.శుద్ధరక్తనాళములకును,అపరిశుద్ధరక్తనాళములకును భేదముగలదు. మొదటివానినుండి ఆచి,

4-వ పటము. రక్తప్రవాహమండలము.
(హృదయమునుండి బయలుదేరిన రక్తము తిరిగి అరనిమిషములో హృదయము చేరును.)



ఆచి, బలముగా రక్తము చిమ్మును. అపరిశుద్ధ రక్తనాళముల నుండి రక్తము స్రవించునుగాని ఆచి, ఆచి, చిమ్మదు. కాబట్టి ఈ రెండు చిహ్నములను బట్టి ఎట్టినాళము తెగినది వెంటనే దెలిసికొనవచ్చును.

ఏనాళము తెగినను రక్తముపోకుండ వెంటనే ఆపుచేయవలెను. శుద్ధరక్తము హృదయమునుండియు, అపరిశుద్ధరక్తము హృదయమువైపునకును బ్రాకుచుండును గదా. శుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగిన భాగమునకు పైగా గుండెల వైపున గట్టిగా కట్టుగట్టిన రక్తస్రావ మాగిపోవును. అపరిశుద్ధరక్తము నాపుటకు తెగినచోటుకు క్రింద గుండెకు దూరముగా కట్టు కట్టవలెను. గుడ్డగాని, త్రాడుగాని మెలివేసి కట్టుకట్ట వచ్చును. కట్టుగట్టుట యాలస్యమైన చేతులతోనే ఆయా చోట్లనొక్కి పట్టవలెను. విషజంతువులు కుట్టినప్పుడు కట్టుకట్టుట యిందులకే. అట్లు చేయుటవలన విషము రక్తముగుండ గుండెలలోనికి బ్రాకదు. విషము గుండెల కెక్కిన ప్రాణాపాయము వెంటనే గల్గును.

తెగిన భాగమునకు వెంటనే తడిగుడ్డ చుట్టి చల్లని నీటిలో బెట్టి యుంచవలెను. రక్తస్రావము ఆగిన వెనుక నీటినుండి దీసివేసి, తడి ఆరకుండునట్లు గుడ్డను అప్పుడప్పుడు తడుపు చుండిన చాలును. దానివలన నొప్పిగూడ త్వరగా తీసిపోవును. అదిగాక తెగిన భాగమును క్రిందికి వ్రేలాడ వేసి యుంచక పైకెత్తిపట్టి యుంచుట మంచిది. గాయము పడిన యెడల వెంటనే గాయమునకు కట్టు కట్టవలెను.

దెబ్బతగిలి వాచి బొప్పికట్టిన వెంటనే చల్లని నీటితో కడిగి సున్నము అంటించుట మంచిది. రాతుసిబొగ్గు మెత్తగా పొడుముచేసి, నువ్వులనూనె కలిపి రాచిన పెద్దగాయములు మానును. గుడ్డకాల్చి మసిజేసి, నల్లమందు కలిపి రాచిన గాయములు మానును. నల్లమందు వలన నొప్పిదీసివేయును.

కొందరు రక్తము చూచినవెంటనే భయపడి సొమ్మసిల్లి పడిపోదురు. ధైర్యవంతులే ఇట్టిపనికి తగుదురు గాని ఇతరులు దగ్గరకు రాగూడదు. గాయముపడినవారే ఇట్టివారైన, వారు కండ్లు మూసికొని, అపాయమును గురించి తలపోయక, ఇతరచింతలలో మనస్సు లగ్నముచేయవలెను.

---

౮. నరములు.

ప్రతి నాగరిక దేశమునందును వార్తాహారులు (చారులు) ముఖ్యాంగములు. వీరు దేశమునందలి సమాచారముల నన్నిటిని ఎప్పటికప్పుడు రాజ్యాంగమునకు దెలియబరచుచు, దానివద్దనుండి యుత్తరవుల గ్రహించుచు, అమలు జరుపుచుందురు. మన శరీరమునందు ఈ పని నెరవేర్చునవి నాడులు. నాడులన్నియు కలసి నాడీమండల మనబడును. ఈ మండలము నందు మెదడు ప్రధానము. ఇది పుర్రెలో చలిమిడి ముద్దవలె నిమిడియున్నది. దీనినుండి వెన్నుపాము (మజ్జ) బయలుదేరి వెన్నెముకలో దాగియున్నది. దీనినుండి చెట్టుకు వేరులు వ్యాపించినట్లుగా శరీరముయొక్క అన్ని భాగములకును దారములవంటి నరములు వ్యాపించును. ఈ మండలమును

ఒక తామరకమలమునకు బోల్చవచ్చును. భూమిలో వ్యాపించు వేరులే నరములు. నీటిలోనుండు కాడయె వెన్నుపాము. నీటిపైన వికసించియుండు పద్మమే మెదడు. పద్మముయొక్క దళమువలెనే మెదడునందలి భాగములుండును. దీనికి మన యోగులు "సహస్రారకమల" మని పేరిడిరి. ఇదే నాడీ మండలమునకు రాజు. తక్కిన నరములకన్నిటికిని నిదే యాజ్ఞలను బంపుచుండును. మనచేతికి ముల్లు గుచ్చుకొనిన వెంటనే మనకు తెలియదు. ఏలయన ఈ సమాచారము నరముల ద్వారా రాజువద్దకు బోవలెను. అప్పుడది ఆపదను గ్రహించి చేయవలసిన పనిని నిర్ణయించి వార్తను బంపును. అప్పుడు చేయి ముడుచుకొనును. మెదడును తీసివేసిన ఈ బాధ తెలియనే తెలియదు. ఈ విధముగానే మన పంచ జ్ఞానేంద్రియములును (త్వక్, చక్షు, జిహ్వా, ఘ్రాణ, శ్రోత్ర) మెదడునకు బాటులై సర్వదా శరీరమునకు అపాయము కలుగకుండ నాడులనుతంతులద్వారా సమాచారమును రాజునకు నివేదించి ఆజ్ఞలను స్వీకరించుచుండును. ఈ ఆజ్ఞలను అమలు జరపుటకు పంచ కర్మేంద్రియములును ఏర్పడినవి. అవి వాక్కు, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థలు. కండ్లకు త్రాచుపాము కనబడిన వెంటనే కాళ్లు పరుగెత్తవలెననో, లేక చేతులు కర్రదీసికొని కొట్టవలెననో, లేక నోరు సహాయము కొరకు కేకలుపెట్టవలెననో మెదడు ఆజ్ఞాపించును. దుర్వాసనవేసిన ముక్కుమూసుకొనవలెననో,తలత్రిప్పుకొనవలెననో, కాళ్లు త్వరితముగ నడవవలెననో బుద్ధిపుట్టును. ఈ విధముగ

మెదడు నరములద్వారా జ్ఞానకర్మేంద్రియములతో సంబంధపడియుండును. కర్మేంద్రియములతో సంబంధించినవే కర్మనాడులు లేక చలన నాడులు. జ్ఞానేంద్రియములతో కలిసియున్నవే జ్ఞాన నాడులు. అవే మెదడుకు సమాచారము దెచ్చునవి.

రెండువిధములైన నాడులు :—

పై యుదాహరణములో చేతియందు చలనముగల్గినది. ఇట్లు చలనమును బుట్టించు నాడులు చలననాడులు. మనమేదైన నొక సుందరవస్తువును జూచినప్పుడు దానిని జూచినట్లు మనస్సును గుర్తింపజేయునవి రెండవ రకమునాడులు. ఈ రెంటిలో మొదటివి మనయిచ్ఛానువర్తులు. మనకోరికకు లోబడి శరీర చలనములు జరుగుచుండును. ఈ రెండురకములైననరములును మెదడునుండి చర్మమువరకు వ్యాపించి యుండును.

మన కోరిక లేకయే, మనకు తెలియకుండనే శరీరాంగములను తమపనులనుతాముచక్కబెట్టుకొనునట్లు చేయు నరములు గలవు. అట్టివి హృదయము, జీర్ణమండలము, ఊపిరితిత్తులు మొదలగు ముఖ్యాంగము లన్నిటితో సంబంధించియుండును. ఇవి మన ఆజ్ఞానువర్తులు గావు. ఇవి దైవవిధి చేతనే పనిచేయును. వీనినిగూడ ఆజ్ఞానువర్తులుగా జేసికొని, హృదయాది అంగములనుగూడ నాజ్ఞాపించుట మహాయోగులకుదప్ప ఇతరులకు సాధ్యముగాదు. భీష్మునివంటి మహాయోగులు ఇట్టి మహాశక్తులు సంపాదించుట చేతనే వారికి ఇచ్ఛామరణముగల్గినది.

అనిచ్ఛాకార్యముల నన్నిటిని నెరవేర్చు నాడులకు వెన్నుపాముతోనే సంబంధ ముండునుగాని అవి మెదడువరకును వ్యాపించవు. మజ్జ మెదడుతో కలియు ప్రదేశమునుండియే చలననాడులు ఆజ్ఞలను గ్రహించును. దీనికిని పైననుండు మేదస్సునందే ఆలోచనాకార్యము లన్నియు జరుగును. ఒక్కొక్క కార్యమునకు మెదడులోనిఒక్కొక్క భాగముఏర్పడి యుండును. మెదడులో ఏభాగముఎక్కువగా పెరిగినది పుర్రె యెముకల ఆకారమునుబట్టి గ్రహించవచ్చును. నుదురు పెద్దదిగానున్న ఆలోచనాశక్తి ఎక్కువ. కోతులకు నుదురే యుండదు. వానికి ఆలోచనాశక్తి శూన్యము. తలయొక్క పై భాగము ఇంటిచూరువలెనుండక, విశాలముగ పెరిగిన ఆధ్యాత్మికజ్ఞానముఎక్కువ. ఈభాగమునందే బ్రహ్మరంధ్రముండును. యోగులు తమ ఇచ్ఛాశక్తివలన ఈభాగమును పగులునట్లు జేసి బ్రహ్మరంధ్రముగుండ ప్రాణమును విడుతురట. మెదడుయొక్క ప్రక్కభాగములు బాగాపెరిగిన విషయలోలురుగా నుందురట.

నాడీమండలమును లోబరుచుకొనుట వలననే మనుజునకు మానవత్వము లభించినది. దీనినే ఇచ్ఛాశక్తి (Will-Power) అందురు. ఇచ్ఛాశక్తిని వృద్ధిజేసికొనుట వలననే మానవుడు సౌఖ్యముగాంచును. మానవసంపద వృద్ధిగాంచిన కొలది పశుత్వము నశించును. సంపూర్ణ మానవత్వము లభించినవారే యోగులు, త్యాగులు, వారే దేవత్వమును బొంద నర్హులు. ఆదేవత్వమును బొందుటయే స్వర్గసుఖము. కాబట్టి

నాడుల నిరోధముచే నలవడు నిచ్ఛాశక్తి సంపూర్ణవికాసము జెందుట వలననే స్వర్గసుఖ మలవడును. కాబట్టి చిన్నతనము నుండియు సదాచారావలంబనమువలన దినదినము ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధియగుచుండును. దీనివలన విద్యయను నొక్కపదములో నిమిడియున్న జ్ఞాన, శారీర, మానసికాభివృద్ధులన్నియు గల్గును.

ఇచ్ఛాశక్తి యెట్లు అడుగంటును? రక్తములో, ఆరోగ్యదాయకములు గానట్టి, విషపదార్థముల ప్రాబల్యమువలన మెదడు (నరములసమూహము) మొట్టమొదట దుర్బలమగును; మెదడు దుర్బలము జెందినకొలది ఇచ్ఛాశక్తి అంతరించును. ఇచ్ఛాశక్తి అంతరించినకొలది దురభ్యాసము లలవడును; దురభ్యాసము లలవడినకొలది దుర్గుణములు హెచ్చును; దుర్గుణములే దుష్కార్యములకు మూలము.

మత్తుపదార్థములచే కైపెక్కినవాడు ఇచ్ఛాశక్తి లేకబోవుటచేతనే ఎట్టి దుష్కార్యములకైన నొడిగట్టును. తనకు దోచినట్టిగాని, ఇతరులు జెప్పినట్టిగాని కార్యములను వాడు జేయ సాహసించును. ఇచ్ఛాశక్తియే నిద్రింపకున్న నట్టికార్యములను జేయనొల్లడు. టీ, కాఫీ, కల్లు, సారాయి, పొగాకు, నల్లమందు మొదలగు నన్ని విషపదార్థములును, శరీరములో విషము పెరిగినకొలది ఇచ్ఛాశక్తిని అణచివేయునవే. క్లోరోఫారము అనువిషవస్తువును వాసన చూపిన నది నాడీమండలమును నిద్రబుచ్చును. దానివలన నిచ్ఛాశక్తి అంతరించి శరీరము పరవశమగును. పెద్దపెద్ద

శస్త్రచికిత్సలలో దీనినుపయోగింతురు. మనస్సును దుష్కార్యములలో బ్రవేశపెట్ట నుత్సహించువారే మత్తుపదార్థముల నుపయోగించవలెనుగాని ఇతరుల కవి హానికరములును, ఇచ్ఛానాశనకరములును. అట్టివారు పశుత్వములోనే బడియుందురుగాని, మానవత్వము నెప్పటికిని వృద్ధిబొందించుకొనజాలరు. దేవత్వమున కసలే దూరులగుదురు.

కాబట్టి నాడీమండలమును ఎంతజాగ్రత్తగా బెంచిన నంత యుపయోగకారి యగునని గ్రహించునది. ఇది చెడిన దీనికి సర్వశరీరభాగములతోను సంబంధముండుటచే అన్ని అంగములును చెడును. ఇదిస్వల్పకాలములో సంభవింపకబోయినను పతనము తథ్యము. మన మపాయమును గ్రహించ నేరకపోయినంతమాత్రమున నపాయము లేదని తలచుటకంటె నెక్కువ మూఢత్వము ఉండదు. విద్యావిధానములో ఇచ్ఛాశక్తినివృద్ధి జేయునది ముఖ్యభాగము. మనశరీరమును అన్నివిధముల మనకు దెలిసియు దెలియకయుగూడ సంరక్షించుచున్న నాడీమండలమును తృణీకరించుట, మనము ప్రేమించుశరీరమునకే ముప్పు దెచ్చుకొనుటగాదా? ఈశరీరము దైవదత్తమనియు, దానికి దేవ, పితృ, ఋషిఋణముల దీర్చుబాధ్యత గలదనియు నమ్మువారు శరీరారోగ్యమును జెడగొట్టుకొనుట పరమపాతక మని నమ్మవలెను.

---

9. అలసట, విశ్రాంతి.

కొంతసేపు పనిచేసిన, శరీరము అలసట జెందును.

కొంతసేపు చదివిన మనస్సు అలసట జెందును. ఎందుచేత? ఏపనిజేసినను శరీరము వేడెక్కును. ఈవేడిమి ఎందుండి వచ్చును? ఆహారమునుండి. శరీర మాహారమును దినునప్పు డేమిచేయును? కొన్ని విషపదార్థములను విడచును. ఈవిష పదార్థములు వెంటవెంటనే బహిష్కరింపబడవలెను. అట్లు జరిగిన ఎంతసేపైనను కష్టపడవచ్చును. కాని అట్లుజరుగదు. ఈవిషపదార్థములు పుట్టినంతత్వరగా బహిష్కరింపబడవు. వివిధభాగములకుబోయి అక్కడనుండి క్రమముగా బహిష్కారము గావలెను. దానికి కొంతవ్యవధి అవసరము.

శరీరభాగములు పనివలన విషపూరితములగుటయే అలసటకు గారణము. అలసటకు విరుగుడు విశ్రాంతి. విశ్రాంతి కాలమునందు విషబహిష్కారమునకు వ్యవధి చిక్కును. శరీరములో బుట్టు నీస్వాభావికవిషములుగాక టీ, కాఫీ, మద్యము, విషౌషధములు మొదలగువానివలన గూడ పరాయివిషములు రక్తములో జొచ్చిన వారికి శరీరము త్వరత్వరగా విషపూరితమగుచు, అనగా అలసటజెందుచు, వారికి విశ్రాంతి తరుచు కావలసివచ్చుచుండును. విశ్రాంతి తీరినవెంటనే తిరిగఒకడోసు బడినగాని వారికి లేవ బుద్ధిపుట్టదు. దృష్టి ఎప్పుడును అటే తిరుగుచుండును. పరిశుద్ధమైన గాలి పీల్చకపోయినను, అజీర్ణ పదార్థములు దినినను, మనస్సు దుఃఖపూరితమైయున్నప్పుడును, దుశ్చింతలతో నిండియున్నప్పుడును, విషపదార్థములు పుట్టి అలసట గల్గించును.

అట్టివారు కష్టపడి చాలకాలము పనిచేయలేరు. వారికి

రెండువిధములైన విషములు శరీరమున నుండుటచే, విశ్రాంతి గూడ చాలగా కావలసియుండును. ఈవిషయమును చక్కగా గ్రహించినటువంటి Mr. Henry Ford అను మోటారుకారు కర్మాలయాధికారి తన కర్మాగారములం దెచ్చటను త్రాగుడు మొదలగు దురభ్యాసములు గలవారిని ఏపనికిని నియోగించకుండునట్లు శాసించెను.

మనోవ్యాయామము వలన మెదడు విషపూరితమగును. ఒక్కొక్క విషయము మెదడునందు ఒక్కొకభాగమును కష్టపెట్టుటచేత ఆ విషయమును విడచి మరొక విషయమును ఎత్తుకొనిన ఆభాగము విశ్రాంతి జెంది, మరొక భాగము విషపూరితమగును. ఇట్లు విషయములను మార్చుట వలన ఒక్కొకభాగమునకు పని గల్పించి, మరొక దానికి విశ్రాంతి నివ్వవచ్చును. అన్ని భాగములకును విశ్రాంతి నిచ్చునది నిద్ర.

అన్ని భాగములును ఏకారణము చేతనైన నలసట జెందిన, తలనెప్పివచ్చు సూచన కనబడును. వెంటనే విశ్రాంతి యవసరము.

ఆవులింతలు:—ఒక్కొకప్పుడు అలసట జెందుచున్న సూచన ముందుగానే కనబడును. ఆవులింతలు వచ్చును. ఆవులింతవలన శ్వాసను దీర్ఘముగా బీల్చుకొందుము. అనగా చాలప్రాణవాయువు శరీరమునకు కావలసియున్నదన్నమాట. ఈసూచనను గ్రహించి పనివిడిచివేయక చేయుచునేయుండిన ఆవులింత లెక్కువై కాళ్ళుచేతులు లాగుట ప్రారంభించును.

కాబట్టి ఈ సూచనలన్నిటిని గ్రహించి ఎవరిశక్తికి తగినట్లు వారు దేహ మనఃపరిశ్రమలు రెండును చేయుచు కావలసిన విశ్రాంతి నొందుచుండవలయును. ఇది సదభ్యాసముల వలననే సాధ్యము. ఎంత సిద్ధాంతము నేర్చికొనినను ప్రయోజనము లేదు. ఆచరణయందే శక్తిబలపడును గాని, కేవలసిద్ధాంతజ్ఞానము వలన దానికి బలము గలుగదు. ఒకసారి మంచి పని చేయుటవలన రెండవసారి దానిని చేయుటకు మార్గము సులభమగును. "కాబట్టి అభ్యాసం కూసువిద్య" Habit is second nature అను లోకోక్తి బుట్టినది. అభ్యాసమేర్పడిన వెనుక మనశ్శక్తి వ్యర్థము గాకుండ అనగా ప్రయత్నమవసరము లేకనే పని జరిగిపోవును. అదే సద్విద్యయొక్క లక్షణము.

పశ్చాత్తాప మన నేమి ?

ఒక్కొకప్పుడు మనమేదైన తప్పుజేసి తరువాత పశ్చాత్తాపపడుదుము. సరిగా ఆలోచన చేయకుండుటయే దానికి కారణమని ఒప్పుకొందుము. సరియైన ఆలోచన చేయక పోవుట యననేమి? మెదడునకు దానిని గూర్చి చింతించుటకు అవకాశము యివ్వక పోవుటయే. అట్టి సమయములయందు వెన్నుపాము నుండియే రాజాజ్ఞ లేకుండనే ఉత్తరువు జారియైన దన్నమాట. వెన్నుపామునకు ఆలోచనశక్తి లేకపోవుటచే అట్టి యాజ్ఞలను రాజుకలుగజేసికొని త్రిప్పివేయవలసివచ్చును. అదే పశ్చాత్తాపము. పాము నోటియందు వ్రేలుపెట్టుటకు మనము ప్రయత్నించిన చేయి వెనుకకు దానంతట అదే

లాగును. ఇది శరీరమునందలిమోహాముచేత వెన్నుపామునుండి యేవచ్చిన యాజ్ఞ. ఇచ్ఛాశక్తి తక్కువగా నుండుటయే దీనికి కారణము. క్రాన్మరు, ప్రహ్లాదుడు మొదలగు మతోపాసకులు కష్టములను సుఖములవలె పరిగణించిరి. ఇది రాజగు మెదడు, మంత్రియగు వెనుపామును లోబరచుకొనినందుల కుదాహరణము. ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క ప్రాబల్యమునకు నిదర్శనము. ఈ శక్తినే "ఆత్మనిగ్రహ" మని జెప్పుదురు. ఆత్మనిగ్రహముగలవానికి తన శరీరమేగాక ప్రపంచమంతయు లోక్కే. తన్నుతా జయించుకొనుట యనగా నిదియే. కాబట్టి ప్రహ్లాదుడు జెప్పిన పద్యము శరీర, మానసిక శాస్త్రజ్ఞానముల రెంటితో నిండియున్నది.

సీ॥ చిత్తంబు సమముగాఁ జేయును; మార్గంబు
దప్పి వర్తించు చిత్తంబు కంటె
గీ॥ వైరు లెవ్వరు? చిత్తంబు వైరిగాక,
చిత్తమును నీవు వశముగాఁ జేయవయ్య.

ఈ పద్యములో "చిత్తము" అని చెప్పబడినది. ఇచ్ఛాశక్తియే. కాబట్టి దురభ్యాసములకులోనుగాక, సదభ్యాసముల నలవరచుకొనుటయే చిత్తమును సన్మార్గమున ద్రిప్పుట. సదభ్యాసములవలన ఆరోగ్యమును, సుఖమును; దురభ్యాసముల వలన అనారోగ్యమును, మృత్యువును సంభవించును.

10. బహిష్కారమండలము.

శరీరమునందలి మురికి పదార్థములను బహిష్కరించుట కేర్పడిన భాగములన్నియు బహిష్కారావయవములు. అవి చర్మము, ఊపిరి తిత్తులు, మూత్రపిండములు, మలాశయము. వీనిలో చివరమూడును సరిగా వాయు, ద్రవ, ఘన రూపములైన బహిష్కార పదార్థమును త్రోసివేయును. వీనికి ప్రత్యేక స్థానములు గలవు. అవి అచ్చటనేయుండి తమకార్యములను నెరవేర్చును. చర్మము అట్లుగాక శరీరమంతయు వ్యాపించియుండును. ఈమూడు విధములైన విషపదార్థములను గూడ బహిష్కరించును. అదిగాక ఇది శరీరమునకంతకును సహజ కవచము, రక్షకతొడుగు. అంతేగాదు; చర్మము పంచజ్ఞానేంద్రియములలో నొకటగు త్వగింద్రియము. ఇది కొన్ని భాగములయందు ఎక్కువ దళముగాను, మరికొన్ని భాగములయందు పల్చని ఉల్లిపొరకంటెను సన్నముగాను ఉండి తనవివిధకార్యములను శరీరోపయోగమునకై నెరవేర్చుచుండును.

తక్కిన బహిష్కారేంద్రియములు సరిగా చురుకుజెందని పసితనములో, చర్మమే ముఖ్యబహిష్కారేంద్రియము. దీనిని శుభ్రముగా నుంచకపోయిన బిడ్డల ఆరోగ్యము చెడును. అందువలననే బిడ్డలకు పాలకంటె నీళ్ళే ఎక్కువ బలము చేయునని చెప్పుదురు. పిల్లలకేగాదు, పెద్దలకుగూడ దీని శుభ్రత యత్యంతముఖ్యమైనది.

చర్మపుపొరలు:—దీనియందు రెండు పొర లుండును. పైపొర దళమెక్కియుండును. అందులో రక్తనాళములుండవు. ఇందలి పై భాగము ఎప్పుడును ఊడి, క్రొత్తపొర మొలచుచుండును. పాముకుబుసము ఊడిపోయిన దాని చర్మపుపొరయే.

ఈ పొర తెగినను మనకంతబాధగా నుండదు. నాడులు అందు లేకపోవుటయే ఇందుకు గారణము. లోపలిపొరవరకు తెగిన రక్తము వచ్చుటయే గాక బాధగూడ దెలియును. రక్తనాళములు తెగుటచేతను, నాడుల కదివచ్చుటచేతను బాధగల్గుచున్నది. విశేషముగ రాపుడుతగిలిన చర్మభాగములు దళమెక్కి కాయలుగాయును. అట్టికాయలు అరచేతులయందును, పాదములయందును ఎక్కువగానుండును. వ్రేళ్ల చివరనున్న చర్మము గోళ్ళరూపమున మార్పుజెంది, ఇంకను కఠినమైన పనులకు ఉపయోగించును. వెండ్రుకలుగూడ చర్మముయొక్క మారురూపములే. వీని కుదుళ్ళు లోచర్మములోనుండును. వీని ప్రక్కనున్న గ్రంధులు చమురును తయారుజేసి చర్మమును నునుపుగా నుంచును. చర్మమునందు చతురపుఅంగుళమునకు సుమారు 2800 సూక్ష్మరంధ్రములు గలవు.

చర్మములోని సూక్ష్మరంధ్రములన్నియు చెమటరూపమున శరీరములోని మురికిని బహిష్కరించును. ఈరంధ్రములు మురికిచే పూడిపోయిన, నవి తమపనిని జేయలేవు. కాబట్టి నిత్యస్నాన మవసరము. స్నానమనగా ఈ రంధ్రములయందు కూడిన మురికిని కడిగి శుభ్రముచేయుటయే. ఇవి మనశరీరములోని మురికి కాలువలు. వీనిపొడవు లండనునగరమునందలి మురికికాలువల యన్నిటికంటెను ఎక్కువయుండును. వీని పొడవు పదిమైళ్లకు తక్కువయుండదని చెప్పవచ్చును.

మనకు చెమట ఎందుకుపట్టును?:— చర్మరంధ్రముల నుండి చెమట ఎప్పుడును వచ్చుచునేయుండును. అది విశేష

ముగా బట్టినప్పుడే వచ్చుననియు, తక్కినసమయములందు రాదనియు మన మనుకొనగూడదు. కాబట్టి ఎల్లప్పుడును చర్మము శుభ్రముగానుండుట యవసరమే. దీనికి శీతకాలమని వేసవియని లేదు. స్నానము ప్రతిదినము చేయవలసినదే.

చెమట బట్టుటవలన శరీరములోని మురికి బోవుటయే గాక, నందలి అనవసర వేడిమిగూడా దానితో బోవును. చెమట ఆరిన తరువాత శరీరము చల్లగానుండి, సంతోషముగా నుండుట కిదియే కారణము. దేహపరిశ్రమవలన శరీరమునకు ఎక్కువచెమటబట్టి విషపదార్థము త్వరగా బయటికిపోవును. కసరతు చేసినతరువాత శరీరము తేలికగానుండి, సుఖముగా నుండుట కిదియేకారణము. చెమటబట్టుటవలన జ్వరము జారిపోవును.

వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా బట్టుటకు గారణమేమి?

వేసవిలో శరీరవేడిమి గాలికంటె తక్కువగానుండును. అందువలన గాలిలోనివేడి శరీరములోనికి ప్రవేశించుచుండును. ఈ అత్యుష్ణమును శరీరము ఎట్లు బహిష్కరించగలదు? చెమటమూలముననే. చెమటబట్టకపోయిన ఈవేడి శరీరములోనే యుండి ఆయాసము గల్గించును. అందువలననే వేసవిలో ఎక్కువచెమటబట్టును. ఎక్కువ చెమటబట్టుటకు ఎక్కువనీరు అవసరము. అందుకనే వేసవిలో దాహ మధికము. శీతకాలములో దాహము తక్కువ. చెమటగూడతక్కువ. అప్పుడు పై చలి లోనికిబోకుండ శరీరము క్రొవ్వుఎక్కవలసియున్నది. ఈ కారణముచేతనే పాలలో జిడ్డుఎక్కువగును. అది స్వభావచేష్ట.

చర్మము బొగ్గుపులుసుగాలిని విడిచివేయుటయేగాక కొలదిగా ప్రాణవాయువునుగూడ బీల్చికొనగలదు. చర్మమునకు ప్రాణవాయువును బీల్చికొనగలశక్తిని వృద్ధిచేసినయెడల ఊపిరితిత్తులగుండ గాలిపీల్చకయే చాలకాలము బ్రతుకవచ్చును. భగవద్ధ్యానము చేయు యోగులకు శ్వాస ఆడుచుండుటగూడ, ఏకాగ్రతకు భంగము గలుగజేయునుగాన వారు యోగాభ్యాసమువలన శ్వాసను నిరోధించి, చర్మరంధ్రములమూలముననే ఊపిరితిత్తులపనిని నడుపుకొనగల్గుదురు. ఈశక్తి కప్పవంటి జీవులలో కనబడుచున్నది. యోగాభ్యాసమువలన నిట్టిశక్తులు గల్గుమార్గము మనపూర్వులచే కనుగొనబడినది.

మలాశయము విషయములోగూడ 'ఎనిమా' (వస్తికర్మ) సాధనమువలనగాక జీర్ణకోశ కండరములను చిత్తమునకు లోబరచుకొని, నోటితో నీటిని త్రాగి, అసనమునుండి విడువవచ్చును. అంతేగాదు; నోటితో త్రాగినట్లే ఆసనములోగూడ నీటిని త్రాగవచ్చును. ఈరహస్యములను గ్రహించియే నోటిగుండ ఆహారముపోని రోగులకు ఆసనముగుండా ఆహారము నెక్కించి ప్రాణము నిలుపుచున్నారు.

సదభ్యాసముల యావశ్యకత ప్రతిపాఠమునందును జెప్పబడియేయున్నది. సదభ్యాసములకు చిత్తము మూలము. దీనికి నాడీమండలము సాధనము. కాబట్టి నాడీమండలమునకు సరియైన తరిబీతు నిచ్చుటవలననే సదభ్యాసము లేర్పడును. కుమార్గముల బెట్టిన దురభ్యాసము లలవడును. కాబట్టి చిత్తమును జయించుటయే ఆరోగ్యసాధనము. చిత్తమును జయించుట యన నాడీమండలమును లోబరచుకొనుట. నాడీమూలమున కండరములు లోబడును, కండరములు లోబడుటవలన శరీరచేష్టలన్నియు మనస్సునకు లోబడును. నాడులను లోబరచుకొనుట శరీరారోగ్యమునకు ఎంతముఖ్యమో చూడండి. నాడులను లోబరచుకొనుటయే యోగశాస్త్రము. కాబట్టి యోగశాస్త్రమువలన ముందు ఆరోగ్య మేర్పడి, తద్ద్వారా ముక్తి సాధన గల్గును. మనయోగులు శరీరమును నిరసించిరనుట అబద్ధము. శరీర సుఖములు ఇతర సుఖములకంటె తక్కువనియే వారి యభిప్రాయము. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యమును ముందు సంపాదించవలెను. తక్కినవి వాటియంతట నవియే గల్గును.

---

11. చర్మరోగములు.

ఈ క్రింద ముద్రించిన విషయములు చెన్నపురి పరిచరణసంఘమువారు జారీ చేసినవి. ఇవి చర్మరోగములయందే గాక, ఇతర రోగములయందుగూడ ఆరోగ్య నియమములుగా గమనింపదగినవి. అందులో క్రింద గీటు గీచినవి మిక్కిలి ముఖ్యములును, ఈ పుస్తకములందు తరచు ప్రతిపాదింపబడినవి సామాన్యవిషయములును అని విద్యార్థులు గ్రహించవలెను. ఇందలి ముఖ్యవిషయములు.

1. మనస్సుయొక్క స్థితి శరీర రోగములు కుదురుట కెంత యావశ్యకమో ఇందు జెప్పబడినది. 2. చేతి దంపుడుబియ్యము బాగా పొట్టుఊడని గింజలు, పప్పులు ఎక్కువమాంచివి.

3. పచ్చివస్తువులు ఉడికిన వానికంటె బలకరములు; జీర్ణకారులు. 4. వేడినీళ్లు స్నానముచేసిన వెంటనే చల్లనినీళ్లలో మునుగుట ఆరోగ్యసాధనము. 5. తోటపని, ఇంటిపని చేసుకొనుటయే శరీర పరిశ్రమ. 6. అధిక పరిశ్రమ పనికిరాదు.

☞ ఇందలి వ్యాకరణలోపములను విద్యార్థులు అనుసరించరాదు. విషయమును మాత్రమే గ్రహించి వ్రాయునప్పుడు స్వభాషనే యుపయోగించవలెను.

(చెన్నపట్టణము పబ్లిసిటి బ్యూరోవారు ప్రకటించినది.)

పథ్యా:— తినే ఆహారము ఎప్పటికప్పుడు తయారయి తాజాగా (వెచ్చగా) ఉండవలెనుగాని, నిలువఉంచినదికూడదు. డబ్బాలలోది, ఉప్పులో ఊరవేసినది, పులియబెట్టినది — ఇటువంటిది ఏదీ తినగూడదు. ఎక్కువగాఉడికినది, రెండుసార్లు ఉడికించినది, జస్తీగా మసాలావేసినది, పులిసిపోయినది — ఇట్టి ఆహారము వల్ల హాని కలుగుతుంది. మాంసము, చేపలు తింటే బహుస్వల్పముగ తినవలెను; అవి తాజాగా ఉండవలెను. సులభముగ అరగదని తెలిసినది ఏదిన్నీ తినగూడదు.

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు నిరాటంకముగా తినవలసినవే; వాటిలో 'లెటిస్', 'టొమేటోజ్' (అనే సీమవంగ పండ్లు)—ఇటువంటివి ఉడికించకుండ తినవలసినది. ఏ యే జాతులవి దొరికినా, ఇష్టము వచ్చినట్టు తినడము మంచిది. పండ్లు కావలసినన్ని తినవలెను.

పాలు, వెన్న మొదలయినవి తాజాగా ఉంటే, మేలు; గుడ్లు ఉడికించకుండా గానీ, కావలసియుంటే కొంచెము ఉడికించిగానీ, తినవచ్చును; మంచిదే.

యంత్రములలో జాస్తీగా దంపిన మర బియ్యము; పప్పులు, బేడలు మొదలయినవి మానుకోవలెను. బలకరమైన పొట్టు వుండవలసినంత ఉండకుండా, జాస్తీగాదంపడము వల్ల రాలిపోతుంది; గనుక అట్టివి తినగూడదు. నానాజాతుల కాయధాన్యములు, బటానీలు, చిక్కుళ్ళు మొదలైనవి మంచిఆహారమే. సారా బొత్తిగా మానివేయవలెను. కాఫీ నీళ్ళు, తేయాకునీళ్ళు, పొగాకు అలవాటయివుంటే, సాధ్యమయినంత మితముగా వుపయోగించవలెను. (అట్టివి అలవాటే చేసికొనగూడదు.)

పథ్యముగా తినే వస్తువులను ఎంచుటనుగురించి ఎంత జాగ్రతగా ఉండవలెనో, అవి తినడములో కూడా అంత జాగ్రతగా ఉండవలెను. కావలసినదానికన్న అధికముగా తింటే హానికలుగుతుంది. భోజనముచేసిన తర్వాత కడుపు బాగా నిండనట్టే రోగికి తోచవలెను. తొందరగాతినకూడదు. నోటిలో పెట్టుకొన్న ప్రతికడి (ముద్ద) న్ని సావకాశముగాను చక్కగాను నమలిమింగవలెను. భోజనము చేయుటకు పూర్వమున్ను, భోజనముచేసిన తర్వాతనున్ను కొంచెముసేపు విశ్రమించడము మంచిది.

శరీరసాధకము:— రోగికి తగినంత శరీరసాధకము, నియమప్రకారము చేయడమువల్ల చాల మేలు కలుగుతుంది; అది అత్యావశ్యకము. ఇందుకు రెండుకారణములున్నవి:— (1) శరీరములోని మాంసకండరములు సడలిపోయ్యేటట్టుచేసే దుర్గుణము ఏరోగమువల్లనైనా కనబడినప్పుడు, ఆకండరముల పటుత్వము చెడకుండా కాపాడుటకు, వాటికన్నిటికిన్ని కదలిక కలిగేటట్టు శరీరసాధకము చేయడము మంచి యుపాయము. అనుకూలమయిన శరీరసాధకమువల్ల ఒళ్ళు అంతా ఆరోగ్యముగా వుంటుంది; జీర్ణశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది; ఆహారము ఒంటికిపట్టి బలము కలుగుతుంది, మలమూత్రములు మొదలయినవి నిరాటంకముగా ఒంటిలోనుండి పైకి పోతవి. (2) క్షయరోగ చికిత్సలో అయినట్లే ఇందులోకూడ శరీర సాధకమువల్ల కలిగేమేలు ఏమంటే—రోగ కారకములయిన బీజములనుండి కొన్ని విషపదార్థములు వెలుపలికి వచ్చేటట్టు సాధకముచేత చేయవచ్చును. ఈ విషపదార్థములు సూక్ష్మాలముగా ఒకవిధమయిన ద్రవము ఏర్పడుతుంది; దానివల్ల రోగము హరించవచ్చును; లేదా తగ్గుతుంది. క్షయరోగము వల్ల ఊపిరితిత్తులు మొదలయినఆయువుపట్లు నీరసించియుండును గనుక, శరీరసాధకము అట్టే జాస్తీగాచేసినా, దురుసుగా చేసినా ఉపద్రవకరమవుతుంది; ఎందుచేతనంటే, విషద్రవములు జాస్తీగా వెడలివచ్చును. గనుక కుష్ఠరోగముగల వారికి అట్టి ఉపద్రవము వుండదు. వారి శరీరములోని ఆయువు పట్లకు ఈ రోగమువల్ల సాధారణముగా ఎట్టి హానిన్ని

కలుగదు. శరీరసాధకము చేసివచ్చిన వెంటనే, 'థర్మామీటర్' అనే వేడికొలుచు గాజుగొట్టముతో రోగి తన ఒంటికి ఎంత వేడి ఎక్కినదో చూచి తెలుసుకోవడము మంచిది. కొంచెముగా వేడి ఎక్కినట్లు కనబడితే, అప్పుడుచేసిన సాధకము తగినంత వున్నట్లు ఊహించవచ్చును. సాధకమువల్ల ఒంటికి వేడి ఎక్కి, ఆ వేడి ఒకటి రెండు గంటలకన్న ఎక్కువ సేపు పట్టివుంటే సాధకము చాలా జాస్తి అయినదని తెలుసుకోవచ్చును. సాధకము అలవాటు అయిన కొలది, మరింత ఎక్కువగా సాధకము చేయడమునకు తాళవచ్చునని రోగికి అనుభవమువల్లనే తెలుస్తుంది.

శరీరసాధకము ఏ విధముగా చేయవలెనంటే— నడవడము వుత్తమమయినది; దీనితోపాటుగా 'స్వీడిష్‌డ్రిల్లు' లోడీలు (ముద్గర్లు) త్రిప్పడము ఈలాటివి చేయడము మరీ మంచివి. (దండెములు, బస్కీలు, సూర్యనమస్కారములు గూడ మంచివే.)

తోటలోగాని, పొలములోగాని పనిజేయడము శ్రేష్టమయిన సాధకము. రోగము జాస్తికావడముచేత అంగవైకల్యము కలిగి, ఇట్టి సాధకము చేయడమునకు వల్లపడకుండా వున్న పేదవాళ్ళు రోగము ముదరకమునుపు, ఇట్టి పనులు విడువకుండా చేస్తూవుండినట్టయితే, అంగవైకల్యం కలుగకనే పోవును.

ఒళ్ళు శుభ్రముగానుంచుకొనుట:— చర్మము మురికి లేకుండా, శ్రద్ధగా శుభ్రపర్చుకోవలెను. చమురు శరీరము

మీాద గట్టిగా పామి మర్దనచేయవలెను. స్నానము చేయుటకు ముందుగానే ఈ మర్దనచేయడము మంచిది. ఎందుచేతనంటే, చర్మములోనికి ఇంకకుండా పైని అంటివున్న నూనె వదలిపోతుంది. ప్రతిదినమున్ను స్నానము తప్పకూడదు. అది నిండా ఆవశ్యకమయినది. వేడి నీళ్ళలో స్నానము చేసిన వెంటనే చన్నీళ్ళలో మునుగుటవల్ల మేలు కలుగుతుంది. వేడినీళ్ళ స్నానమువల్ల చర్మములోనికి రక్తము ప్రవహించి కుఱుపులు హరించిపోవుటకు అనుకూలముగా వుంటుంది.

తీట పుట్టించే చర్మరోగములు విశేషముగా హానికరమయినవి. అవి వ్యాపించడమునకు అవకాశముంటుంది. రోగ బీజములు చర్మముమీాదను ఒకచోటనుంచి మరియొక చోటకున్ను, ఒక మనిషినుంచి బహుశా మరిఒక మనిషికిన్ని సోకడమువల్ల వ్యాపించి అంటవచ్చును.

పేగులు శుభ్రపర్చుకొనుట:— విరేచనము బాగా కాక మలబద్ధమయితే రోగచికిత్సకు ఆటంకముగా వుంటుంది. పేగులలోని మలము పోతేనేగాని రోగమువల్ల నరములకు కలిగే బాధ చాలా ఎక్కువ అవుతుంది. ప్రతిదినమున్ను విరేచనము జాడాగా కాకపోతే తినే ఆహారము మార్చి మలవిసర్జనము అయ్యేటట్టు చేయవచ్చును. తాజా పండ్లు, ఆకుకూరలు, కాయకూరలు ఎక్కువగా తింటే చాలును. అనేకమందికి అందువల్లనే జాడించి విరేచనమవుతుంది. ఒకవేళ అంగువల్లనున్ను విరేచనము కాకపోతే, సునాముఖీ ఆకు పెరఫిన్ ద్రవము ఈ మొదలైనవి ఉపయోగించవచ్చును.

మనస్సు స్తిమితముగా ఉండుట—సౌఖ్యము, ఉత్సాహము ఉంటే, రోగికి చికిత్సవల్ల మంచి మేలు కలుగుతుంది. రోగి ఎల్లప్పుడున్ను తన దురవస్థ తలచుకొంటూ ఉండకూడదు ; మంచి విషయములను గురించి ఆలోచించేటట్టు మనస్సును తిప్పుకోవలెను. (పురాణములువినుట, నీతికథలు చదువుట, సత్సాంగత్యముమంచివి.) ఆరోగ్యము పొందవలెననే దృఢసంకల్పము, ఆరోగ్యము కలుగుతున్నదనే దృఢమైననమ్మకము రోగికి ఉంటే చికిత్స సఫలము కావడమునకు అనుకూలముగా ఉంటుంది. విశ్వాసమువలన రోగము త్వరగా కుదురును.

కురుపులు, గడ్డలు :—రక్తముచెడి, శరీరము మురికెక్కినప్పుడే ఇవి పుట్టును. ఆమురికిని శరీరమునుండి బయటికి త్రోసివేయుటకు ప్రాణశక్తి ప్రయత్నించుచుండును. ఈరెంటికిని జరిగినయుద్ధమే శరీరముమీాద ఏదోయొక భాగమున కురుపుగా బయటపడును. ఇద్దరురాజులు యుద్ధముచేసినప్పుడు దేశమందంతటను యుద్ధముజరుగదు. ఒకఅనుకూలప్రదేశమున రంగముఏర్పడి అక్కడనే యుద్ధఫలితము తేలిపోవును. యుద్ధములను అణచిపెట్టుట దేశములకెంత అపాయకరమో, కురుపులు అణగిపోవునట్లు చేయుటగూడ, దేహమునకుఅంతఅపాయకరమే. రోగము బయటికి రావలెనుగాని లోపల దాగియుండగూడదు. లోపలదాగినరోగము ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయటికి

రాకమానదు. ఎక్కువకాలము దాగిన, బయటపడినప్పుడు రోగ తీవ్రత హెచ్చి, ప్రాణాపాయముగూడగల్గించును. ఔషధములు మ్రింగుటవలన, కొన్నిరోగములు శరీరమునందు దాగియుండును. అప్పటికి తగ్గినట్లే కనబడుటచే కుదిరినదని మనము మోసపోదుము. కాబట్టి బయటికివచ్చిన రోగమును, దానంతట దానిని ఆరోగ్యనియమముల ననుసరించుచు, ఆహారవిహారవిధులను సరిగా నెరవేర్చుచు కుదుర్చుకొనుటయే ఉత్తమ పద్ధతి. అట్లు ఒకసారి చేసిన రోగము తిరుగబెట్టుటకే వీలుండదు. కాబట్టి కురుపులువేయుట యనగా శరీరము శుభ్రపడుటయేయని గ్రహించి వానిని మందులు రాచి అణచివేయగూడదు. పండి చితికి శుభ్రపడిపోవలెను.

గడ్డలు:— వేసవికాలములో కొందరకు ముఖము మీదను, కాళ్ళమీదను, ఇతర శరీరభాగముల మీదనుగూడ గడ్డలు లేచును. అవి ముందు రక్తము గడ్డకట్టి, వాచి, పెరిగి, చితికి, చీము రక్తముగారి మానిపోవును. ఇవన్నియు స్వభావసిద్ధముగానే జరుగును. ప్రకృతియే వానిని కుదుర్చును. అట్లు విడుచుటకు సాహసములేనివారు, వానిని త్వరగా పెరుగునట్లు చేయుటకు ఈపనులు చేయువచ్చును.

౧ నీటిలోఊరిన రేగటిమట్టిని గడ్డమీద చితికేవరకు [illegible]రాకగా పట్టీలువేయుట.

౨ వేడినీటితోకాచుటగాని, కురుపుకు ఆవిరిబట్టుటగాని.

౩ బియ్యపుపిండి, అవిశగింజలపిండి మెత్తగా ఉడికించి ఆముదము కలిపి వేడివేడిగా కట్టుగట్టుట.

౪ రుద్రజడ (లేక సబ్జా) గింజలను నీళ్లలో నానవేసి ఆమెత్తని పిండిని కట్టుట.

౫. రణపాలాకు, చంద్రకాంత ఆకు తెచ్చి, ఆముదము రాచి వెచ్చచేసి కురుపుపై కట్టుట.

౬ ఆసుపత్రులలోని "అయోడీను టించరు" ను పైన పూయుట. కురుపు చితికిన తరువాతగూడ పిండికట్టుకట్టినచీము ఓడిపోవును. చీమును పిండివేసి, వేడినీటితో కడిగి, మరగిన నీటిలో వుడికించి ఆరవేసినగుడ్డతో పైన కట్టుకట్టవలెను. పుండుకు గాలి తగిలి, ఈగలుమొదలైనవి వాలిన తిరిగి చీముపట్టి అపాయముగూడ గలుగవచ్చును. చర్మమును బిగబట్టునట్లుచేసి రక్తమును సరిగా ప్రవహించకుండునట్లు జేయు పాలాస్త్రి మొదలైనవి అంటించక, పైనచెప్పిన విధముననే కురుపుమాన్పుకొనుట మంచిది.

<u>తామర, సురుగుడు, మంగలి, చాకలిగజ్జి:</u>—ఇవన్నియు పురుగుసంబంధమైన అంటువ్యాధులు. శరీరము, గుడ్డలుత్రొక్కుటవలన ఇతరులకు ప్రాకును. ఇవి పళ్ళికలవలె గుండ్రముగా లేచి, దురదతోగూడియుండును. గోకినకొలది వృద్ధియగును. చికిత్స:—చర్మము పొరపొరలుగా ఊడిపోయినగాని ఈవ్యాధి కుదురదు. పురుగు లోపలిచర్మములోదాగి, మందుమానినతోడనే తిరిగిబయల్పడును. అందుచేత మానినట్లు కనబడినను మందురాచుచు, పురుగును నిర్మూలము చేయవలయును.

౧ పసుపుకొమ్ముగాని, పసపు నల్లజీడిగింజ కలిపిగాని అరగదీసి గంధమురాచిన, పురుగు చచ్చును.

౨ నిమ్మకాయరసముతో గట్టిగారుద్ది నీటితో శుభ్ర పరచుటవలన చర్మము శుభ్రపడును.

౩ తులసిఆకుపసరుతో నొక్కిరుద్దుట, రుద్రజడ, నేల ఉసిరిక, గుంటగర ఆకుల పసరులుగూడ రాయవచ్చును.

౪ ఆసుపత్రిలో ఇచ్చే పచ్చని పొడుము మొదలైన మందులు.

౫ బ్రహ్మదండి (పిచ్చికుసుమ లేక రక్కిస) గింజలను పులిమజ్జిగలో నానబెట్టి నూరి రాచుట. ఈ గింజలు బజారులో చౌకగా దొరకును. చెట్లుగలచోట గింజలుదీసి జాగ్రత పెట్ట వచ్చును. అన్ని చర్మవ్యాధులకు ఈగింజలు నూరి రాచుట మంచి ఔషధ లేపనము.

గమనింపు:— అన్ని వ్యాధులయందును విరేచనజారీ ముఖ్యముగాన, దానికి వలయు ఆహారమును సాధనములను అవలంబించ వలెను. పసపు నూనె కలిపి శరీరములకు మర్దించు కొనుచుండిన చర్మరోగములు పుట్టవు.

ఆవిరి స్నానము:—అన్ని వ్యాధులకును ఆవిరిస్నానము చేయవచ్చును. శరీరమున కంతకుగాని, ఏదైన భాగమునకు గాని, ఆవిరి పట్టవచ్చును. శరీరమున కంతకును తరుచు ఆవిరిపట్టరాదు. ఏలయనఆవిరిస్నానముకొంతబలహీనము జేయును. పక్షమునకొకసారిగాని, భరించగల్గినవారు వారమున కొక

సారిగాని పట్టవచ్చును. అంతకంటె యెక్కువసారులు అవసరములేదు. ఏదైన భాగమునకు రోజునకొకసారి పట్టవచ్చును.

ఆవిరి పట్టునప్పుడు జాగ్రత:— (1) చాల నీరసముగానున్న వారు శరీరమునకంతకును, ఆవిరి పట్టగూడదు. గుండె దృఢముగానున్న వారే ఆవిరిపట్టుట కర్హులు. ఆవిరి విశేషముగా గుండెకు తగులనీయగూడదు. అప్పుడు గుండెమీద తడిగుడ్డ వేసికొని ఆవిరి పట్టవలెను. పొత్తికడుపునకు వీపునకు తలకు ఆవిరి బాగా తగులవచ్చును. కండ్లకు విశేషము తగులగూడదు.

(2) ఆవిరి పట్టునప్పుడు శ్వాస ముక్కుతో పీల్చిన యెడల వెంటనే ఆయాసము పుట్టును గాన, నోటితోనే శ్వాసించవలసియుండును. ఆవిరి బాగా తగ్గిపోయిన తరువాత ముక్కుతో శ్వాసించవచ్చును. ముఖమునకు ఆవిరి తగల నప్పుడు, ముక్కుతోనే శ్వాసించవలెను.

(3) ఆవిరి యెప్పుడును తలుపులు మూసి ఒకగదిలోనే పట్టవలెను. గాలి తగులుచోట ఆవిరి పట్టగూడదు. ఆవిరిపట్టిన వెంటనే శిరఃస్నానము చల్లనినీటితో చేయవలెను. ఆవిరి పట్టినచోటనే నీటిస్నానముగూడ చేయవలెను. శిరస్స్నానము చేయుటకు వెరచెడివారు వెంటనే తలమీద రెండు చెంబుల చన్నీళ్ళు పోసికొని శరీరమంతయు తడిగుడ్డతో తుడుచుకొనవలెను.

పసపు ఆవిరి:— ఆవిరిపట్టు నీటిలో కొంచెము పసపు వేసి ఆవిరి పట్టవచ్చును. పసపునకుగల క్రిమిహారణ గుణము వలన శరీరముమీది కొన్ని క్రిములు నశించును.

12. నిద్ర.

షెల్లీయను నాంగ్లకవి మృత్యువును, నిద్రయు కవల పిల్లలని వర్ణించియున్నాడు. మృత్యువు రెండుజన్మముల సంధి. నిద్ర ఒక విధమైన యోగమని మీరు చదివి యున్నారు. మనస్సు రెండు విధములయిన ప్రపంచకములలో తిరుగు చుండును. దృశ్య ప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడునది. అదృశ్య ప్రపంచము మన కండ్లకు కనబడనిది. ఈ రెండు ప్రపంచకములయొక్క సంధియే నిద్ర. మనకు నిద్ర సహాజమగుటచే మన కీరెండు ప్రపంచకములతో సంబంధము తప్పదని తేలుచున్నది. కాబట్టి మృత్యువును, నిద్రయు కవల పిల్లలే. ఈ సంగతి మనకు పరలోక విద్యను గూర్చి ఎక్కువగా దెలిసిన కొలది ఎక్కువగా బోధ పడగలదు. ఇంగ్లండులో భూతములతో మాట్లాడు వారు అనేకులు గలరు. వారట్టిస్థితి యందు నిద్రావస్థలో నున్నట్టు కనబడుదురట.

నిద్ర ఎవరికెంత కావలయు నను సంగతి సరిగా జెప్పుటకు వీలులేదు. ఎడిసను అను అమెరికా దేశపు శాస్త్రజ్ఞుడును, వాని శిష్యులును రోజుకు నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రింతురట. అయినను వారికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలదట. అనగా అట్టి జ్ఞానవంతులకు దృశ్య ప్రపంచమును, అదృశ్య (మనో) ప్రపంచముతో సంబంధము జేసికొనుటకు స్వల్పకాలమే సరిపోవునని యర్థము. ఎవరికి కావలసిన కాలమును వారే నిర్ణయించుకొనవలెను.

నిద్రగూడ అభ్యాసములలో నొకటిగాన విశేషనిద్రకు

అలవాటుపడుట మంచిదికాదు. ఎంతసేపు నిద్రబోయినను వేకువజామున నిద్రలేవవలెను. వేకువజామునకే బ్రహ్మముహూర్తమని మనవారు పేరుబెట్టిరి. సూర్యోదయానంతరము లేచినవారికి మలాశయము బిగుసుకొని మలవిసర్జనము జారీగా జరుగదు. కాబట్టి ఆరోగ్యముకొరకుసూర్యోదయాత్పూర్వమే మలవిసర్జనము చేయవలెను. ఒకసారి నిద్రలేచి తిరిగి పండుకొని చాల ఆలస్యముగా లేచుటయు, ఆరోజంతయు బద్ధకముగా నుండుటయు తటస్థించును. కాన సరిగా వేళకే నిద్రలేచునట్టి యలవాటు జేసికొనవలెను.

---

13. భవననిర్మాణము.

ఇండ్లు కట్టవలసిన విధము ఇదివరకే దెలుపబడినది. ప్రతిఇంటికి ఉండవలసిన లక్షణములు.

౧. పరిశుభ్రమైనగాలి లోనికివచ్చి ప్రతినిత్యము లోనిగాలి బయటికి పోవుచుండవలెను. ఇందుకు మనదేశమునందు ఇండ్లు దక్షిణమునకు ముఖ (సింహ) ద్వారము గల్గియుండుట మొదటిపక్షము. తూర్పుకు తిరిగియుండుట రెండవపక్షము. దక్షిణమునకు చాలకిటికీలుండవలెను. కిటికీల కెదురుగా వాయుప్రచారముకొరకు ఎదురుకిటికీలుండవలెను. కిటికీలకును ద్వారములకును పైన చిన్నకిటికీలుగాని, కంతలుగాని యుండవలెను. కప్పునందుగూడ గాలిసందు లుండుట మంచిది.

పాఠశాలలయందలి తరగతులను అన్నిటిని ఒకచోట, షాపులలోని వస్తువులవలె, గుమిగూర్చి పెట్టుటకంటె విశాల

మైన ఆవరణములో దూరము దూరముగానుంచుట ఆరోగ్యకరము. పెద్దపెద్ద వృక్షములను పెంచి, వానిక్రింద ఒక్కొక్క తరగతికి ఒక్కొక్క కుటీరమును నిర్మించవలెను. ఆకుటీరమునకు ప్రక్కగోడ లవసరములేదు. స్తంభములమీదనే దానినిగట్టి, పైన ఎండనుండి వాననుండి కాపాడుటకు కప్పు ఉండిన చాలును. ఉదయమునను, సాయంత్రమునను క్లాసులుపెట్టిన చెట్లక్రిందనే కూర్చొనవచ్చును.

౨ నేలయు, గోడలు తేమను మురికిని ఆకర్షించనట్టివిగా నుండవలెను. అందులకు నేలను, గోడలనుగూడ నునుపు రాళ్ళతో కప్పవలెను. ఇట్టిది వైద్యశాలలయందు చాలా ముఖ్యము. నేల, గోడలు గరుకుగాను మిట్టపల్లములుగాను నున్న తేమ, మురికిజేరి సూక్ష్మజీవుల కాస్పదమగును. నేల కడిగినప్పుడు వెంటనే ఆరిపోవునట్లుండవలెను. పాఠశాలల యందలి నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తుడుచుటయేగాని సంవత్సరమున కొకసారియైనను ఎవ్వరును నీటితో కడుగుచున్నట్లు తోచదు. ఇది చాలాహానికరము. మనబాలురయారోగ్యము చెడుటకు ఇది యొకకారణమై యుండవచ్చును. ఇవన్నియు నెలకొకసారియైనను వేడినీటితోగాని, ఫినైలు నీళ్ళతోగాని కడుగుట యవసరము. గోడలకును దూలములకును రంగులు వేయుటకంటె, మురికికాస్పదమైన నేలను, బల్లలను, బెంచీలను తరుచు శుభ్రము చేయుచుండుట ఎక్కువ ఆవశ్యకము.

3. వేడిని విశేషముగా ఆకర్షించక కంటికిని, ఒంటికిని, ఇల్లు చల్లగానుండవలెను. పర్ణశాలలు ఇందుకు ప్రసిద్ధములు.

మట్టిగోడలు, మట్టినేలలు రెండవపక్షము. ఇటుకగోడలు, ఇటుకచబటా మూడవపక్షము. రాయిసున్నము ఆఖరుపక్షము. చెట్టునీడ సర్వోత్తమము. సూర్యకిరణములచే తప్తమైన నేలమీద కూర్చొనుటవలనను, పండుకొనుటవలనను కొన్ని రోగములు కుదురును. వేడిని ఆకర్షించకుండుటకు నేలకును గోడలకును గూడ తెల్ల సున్నపు గచ్చును, తెల్ల వెల్లయును ఉత్తమములు. నాపరాయి, చిమెంటు మొదలైనవి మధ్యమపక్షము. ఈలక్షణములు అన్నిగృహములకును గావలసినవే.

కబేళాలు:— ప్రతి పురపాలక సంఘముగల పట్టణమునందును ఒక జంతువధశాల యుండును. ఇక్కడ ప్రతి యుదయమును జంతువులను వధించి మాంసమును మార్కెట్టుకు దీసికొనిపోయి విక్రయింతురు. ఈ విధముగా మాంసాహారము ప్రోత్సాహపరుప బడుచున్నది. జంతువులలో ననేకములకు మాంసాహారము సహజమే. మాంసాహార జంతువులు సాధారణముగా క్రూరమృగము లనిపించుకొనుచున్నవి. మనుజుడు గూడ మాంసముదినుట వాని యందలి పశుత్వమింకను వానిని వదలలేదని ధ్రువపరచుచున్నది. పరిణామమునందు శరీరమును ఆత్మయుగూడ పరిణామము నందుచుండును. అట్టిపరిణామము పశుత్వమునుండి మానవత్వమునకును, మానవత్వమునుండి దేవత్వమునకును జరగవలసియున్నది. కాబట్టి మాంసాహారులలో మానవశరీరము లభించినను, మానవాత్మ వారికి లభించలేదని తలచవలసి యున్నది. వారికి దేవత్వము చాలా దూరములో నుండును. “టాల్స్టాయి”

అను మహనీయుడు వాని తత్వసిద్ధాంతములందు మాంసాహార విసర్జనము పశుత్వము నుండి వెలువడి మానవత్వమును సంపాదించుటకు మొదటి మెట్టు (first step) అని నిర్ణయించినాడు. మాంసముతినువారందరును ఒక్కసారి కబేళాకుపోయి అక్కడి దృశ్యమును జూచిన, వారెప్పటికినితిరిగి మాంసమును ముట్టరని ఆయన చెప్పియున్నాడు. మాంసాహారులలో నూటికొక్కరైనను జంతువును చంపుచుండగా జూచినవారుండరు. కాబట్టి అట్టివారు ఒక్కసారి కబేళాను దర్శించవలసినదిగా కోరుచున్నాము. అట్లు దర్శించినతరువాత గూడ వారికి మాంసాశనమందలి భ్రమ తీరకపోయిన నట్లుచేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు శ్మశానదర్శనము మనుష్యునకెట్లు వైరాగ్యబోధనకు దోడ్పడునో, అట్లే కబేళాదర్శనము మాంస విసర్జనమునకును, మానవత్వస్వీకరణమునకును తోడ్పడును.

ఇప్పుడిప్పుడు కొందరు పాశ్చాత్యశాస్త్రజ్ఞులు మనుజుడు శాకాహారియు, ఫలాహారియుగాని మాంసాహారిగాడని నిర్ణయించుచున్నారు. కూనేమహర్షి మనుజుడు కేవలఫలాహారియని రుజువు చేసియున్నాడు. కొంతకాలమునకైనను, ఈ బ్రాహ్మణధర్మము ప్రపంచకమంతయు వ్యాపింపక మానదు.

కబేళాలును, చాకిరేవులును ఊరికి దూరముగానే యుండవలెను. వీనివద్ద చాలానీటివసతి యుండవలెను.

14. తాత్కాలికాపాయములు—చికిత్సలు.

జలగండము, ఉరిబెట్టుకొనుట, విషవాయువులు

గలచోటికి బోవుట మొదలగు కార్యములు జరిగినప్పుడు, శ్వాసఆడక స్పృహ తప్పిపోవును; నాలుక వెనుకకు పీక్కొనిపోవుటచేత శ్వాస అడ్డిపోవును. అట్టి ఆసమయములందు శ్వాసకలిగించిన ప్రాణాపాయము తప్పవచ్చును.

<u>శ్వాసకలిగించువిధము:</u>—మనుష్యుని వెల్లికిల నేలమీద పరుండబెట్టి శరీరముమీది బట్టలు వదులుచేయవలెను. చుట్టును ఎవరును మూగకూడదు. నాలుకను గుడ్డతో పట్టుకొని ముందుకులాగి నోరు తెరచియుండునట్లు దవడలమధ్య నేదైనపెట్టవలెను. తరువాత రోగిచేతులను తలవైపున నేలకంటునట్లు చాపి కొంచెముసేపు ఉంచి, తిరిగివాని చేతులు రొమ్మమీదికి త్రిప్పి నొక్కిబట్టినయెడల ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములకు వీలుపర్పడును. అట్లు కొన్నిసారులు చేసిన శ్వాస తిరిగి ప్రారంభముగావచ్చును. తరువాత సహజమైన శ్వాస ఏర్పడిన వెంటనే ఈ పని మానివేసి వానికి ఇతర ఉపచారములు చేయవలెను. బోరగిల బరుండ బెట్టికూడ శ్వాస కలిగించవచ్చును. అప్పుడు ముఖము ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి నాలుకలాగిపట్టి, నోరుతెరచునట్లు దవడలమధ్య గరిటికాడగాని, సన్నని పుల్లగాని పెట్టియుంచవలెను. తరువాత వీపుకు మధ్యభాగమున రెండుప్రక్కలకును రెండుచేతులు పెట్టి గట్టిగానొక్కి సుమారు 3 చిటికలుంచి తరువాత చేతులుతీసివేసి 2 చిటికలుంచవలెను. ఇట్లుచేయుచుండిన నొక్కినప్పుడు లోపలి గాలి బయటికి పోయి, చేతులు తీసివేసినప్పుడు ఊపిరితిత్తులుఉబ్బి గాలి లోనికివచ్చును. ఈవిధముగా శ్వాస ఏర్ప

డును. బోరగిల పరుండ బెట్టినప్పుడు నాలుక దానంతట అదే పైన నుండి లోపలి శ్లేష్మము బయటికి వచ్చివేయును.

ఇతరుల సహాయముగూడ నున్న యెడల, ఒకరు అరచేతులను, అరికాళ్ళను చేతులతో రుద్ది వేడి పుట్టించుట మంచిది.

ఇతరకారణములచే గూడ నొక్కొకప్పుడు స్పృహ తప్పును. అట్టిసమయములందు ముఖము మీదను గుండెల మీదను వీపుమీదను చల్లనినీటిని చిమ్మి పరిశుభ్రమైనగాలి తగులనీయవలెను.

ఎముకలు విరుగుట, కీలు తొలగుట:— శరీరమందలి ఏ యెముకయైనను దెబ్బతగులుటవలన విరుగవచ్చును. చెట్ల కొమ్మలు విరిగినప్పుడు వానిని తిరిగి దగ్గరచేర్చి కట్టుకట్టిన, కొన్నిరోజులలో అతుకుకొనిపోవును. అట్లే ఎముకలుగూడ విరిగినప్పటికిని తగుజాగ్రతవలన తిరిగి అతుకుకొనునట్లు చేయవచ్చును.

ఎముక విరిగినట్లు ఎట్లు తెలియును? :—ఎముకవిరిగిన యెడల విరిగినచోట చాలబాధగానుండును. ఏపనిచేయుటకును కదుపుటకును దానికి శక్తిలేకయుండును. ఇంతేగాక ఒక్కొకప్పుడు విరిగినచోట ప్రక్కకుపొడుచుకొని వచ్చినట్లు, చర్మముతొలగినట్లుగూడ కనబడును. ఎముకకు దెబ్బతగిలినప్పుడు దానిసంటియున్న కండరములు నరములు రక్తనాళములు అన్నియు చెదరును.

ఎముక విరిగినప్పుడు చేయవలసినదేమి?

౧. విరిగినఎముకగల శరీరభాగమును ఎంతమాత్రమును కదలకుండా చేయవలెను. మనచేతికర్ర మధ్యకు విరిగిన ఏమి చేయుదుము? రెండుముక్కలను దగ్గరచేర్చి విరిగినభాగము దగ్గర, పైనను, క్రిందను గూడ కట్టుకట్టుదుము. అదే పెద్ద దూలమైన విరిగినచోట పైనను క్రిందనుగూడ మారుకర్రలు పెట్టి కట్టు గట్టుదుము. ఎముక విరిగినను ఆపనే చేయవలెను. రెండు భాగములు మామూలుగానున్నట్లు దగ్గరచేర్చి, దాని పైన అదికదలకుండునట్లుగా ఒకబల్లచెక్కవేసి మూడునాలుగు కట్లుకట్టవలెను. చర్మముపైన గాయమున్నయెడల దానికి పుండుకట్టు గట్టవలెను. వేడినీటితో కడిగి బోరికుచూర్ణము చల్లి మంచిగుడ్డతో పైన కట్టుకట్టవలెను. ఈ కట్టు గట్టినతరువాత నే పైన ఎముక కట్టుకట్టవలెను.

కీలు తొలగుట:— ఒక్కొకప్పుడు ఎముకలు విరగక పోయినను కీలునుండి తొలగవచ్చును. చిన్న బిడ్డలను సరిగా ఎత్తుకొనకపోయిన వారిఎముకలు కీళ్ళు తొలగును. ఒకరెక్క పట్టుకొని, చేతులుపట్టుకొని పిల్లలను కదపుట చాలా అపాయకరము. ఎముక కీలు తొలగినప్పుడు ఆభాగము కదలకకొయ్యబారిపోవును. బాధఎక్కువగానుండును. కీలుసరిగాచేర్చినగాని ఇది సరిపడదు. జాగ్రతగా, కదపకుండావైద్యునివద్దకు తీసికొనిపోవుటయే మంచిపని. కీళ్ళు సరిపుచ్చుటకు, ఆపనియందు జ్ఞానానుభవములు రెండును కావలసియుండును.

---

15. జనాభా లెక్కలు.

మన పూర్వరాజులకాలమునుండి మనదేశమున జనులయొక్కయు, పశువులయొక్కయు, సంఖ్యను దీసి, వీని వృద్ధిక్షయములను నిర్ణయించునట్టి యాచారముగలదు. అది ఇప్పటికిని ఆచరణయందున్నది. పది సంవత్సరముల కొకసారి జనసంఖ్యనుతీయుదురు. దానికేజనాభాలెక్కయనిపేరు. ఈలెక్కలను బట్టి అనేక విషయములను గ్రహించవచ్చును.

ప్రతి యూరియందును జననము ఒకవారము లోపుగాను, మరణము ఇరువదినాలుగు గంటలలోపుగను రిపోర్టు చేయవలెననునియమముగలదు. దీనివలన లాభమేమి? ఎవరైన అంటువ్యాధులవలన మరణించిన, ఆసంగతి ఆరోగ్యాధికారులకు వెంటనే దెలిసి, అట్టివ్యాధి ఇతరులకు వ్యాపించకుండ కట్టుదిట్టములు వెంటనేజేయుటకు వీలగును. అదిగాక ఏభాగమునందు మరణము లెక్కుడుగానున్నవో నిర్ణయించి, దానికి కారణముల నారయుటకు ప్రయత్నము చేయవచ్చును. పరిశోధనవలన పైకికనబడని కారణములనుగూడ దెలిసికొని, ఆరోగ్య మభివృద్ధిజేయ వీలగును. ఎంతవయస్సువారియందు మరణము లధికముగానున్నవో కనిపెట్టి వానికితగిన విరుగుడులను ప్రయోగించ వీలగును.

జననముల రిపోర్టువలన ఏతరగతిజనులయందు జనసంఖ్యఎక్కువగా నభివృద్ధియగుచున్నదో, దానికి వారిఆచార, వ్యవహారము లెట్లు సహకారియగుచున్నవో దెలియవచ్చును.

జాత్యభివృద్ధికి సాధనమగునట్లు జనసంఖ్యను వృద్ధిజేయుట ప్రతిదేశముయొక్క కర్తవ్యము. ఏతరగతివారిలో జననములుహెచ్చుగను, మరణములు తక్కువగను ఉన్నవో,నిర్ణయించి, వారి ఆహారవిహార నియమములను ఆచార వ్యవహారములను ఇతరు లనుకరించునట్లుజేయుట శ్రేయము. బ్రాహ్మణులలో జననములు హెచ్చుగాను, మరణములు తక్కువగాను ఉన్నయెడల, బ్రాహ్మణాచారములను ఇతరులు అవలంబించుట మంచిది. శాకాహారులలోకంటె మాంసాహారులలో చావు లెక్కువైన, అందరు శాకభక్షకులగుట మేలు. ఆంగ్లవిద్యాధికులలోకంటె, దేశీయవిద్యల నేర్చినవారిలో చావులు తక్కువైన, దేశీయవిద్యల నభ్యసించుటయే మంచిది. పొలములో వ్యవసాయముచేయువారిలోకంటె, ఫ్యాక్టరీలలో పనిచేయువారిలో మరణము లధికములైన, ఫ్యాక్టరీలు జాత్యభివృద్ధికి సాధనములు కాజాలవని వానిని ప్రోత్సహించగూడదు. ఈ విధముగానే కాఫీమొదలగు ఉద్రేకపదార్థములను, మద్యము మొదలగు మత్తుపదార్థములను నుపయోగించు వారిలోగూడ లెక్కలు తేల్చిన చాలలాభకరము. ఈవిధముగా జనన మరణముల లెక్కలవలన దురాచారములేవో, సదాచారములేవో; ఆరోగ్య జాతులేవో, అనారోగ్య జాతులేవో నిర్ణయించవచ్చును.

ఫ్రాంసుదేశములో పది గొప్పపట్టణములలో 1921 సం॥లో 100811 గురు శిశువులు జన్మించియుండ, 1922 లో 93891 మంది మాత్రమే పుట్టిరట. ఇది శుభసూచకముగాదు.

వారిదేశమునందలి కొన్ని దురాచారములే దీనికి కారణమై యుండవచ్చును. ద్రాక్షరసము త్రాగుట యొక కారణమని సూచింపబడినది.

ఈవిధముగా జననమరణముల లెక్కలవలన గ్రహించవలసిన విషయము లనేకములు గలవు. మనదేశములో శిశుమరణముల సంఖ్య హెచ్చగుచున్నది. దానికి బాల్యవివాహములు ఒక కారణమనుటకు సందేహము లేదు. బిడ్డను కని, పెంచలేని తల్లికి శిశువు జనించుట ఒకరికిగాని, ఇద్దరకుగాని మరణహేతువే. ఇదిగాక ఇంకను ఇతర కారణములు లేకపోలేదు. మొదటిది మనయిండ్లలో శాస్త్రీయమైన సదాచారము అడుగంటి తెలిసీ తెలియని పరాచారములు ప్రబలుట. మతనియమములు కట్టుదప్పుటచేత, మనమతములో మిళితమైయున్న నీతి, ఆరోగ్య నియమములుగూడ సడలి, ఇచ్ఛాశక్తి (చిత్తము) బలహీనమైపోవుట. చిత్తదౌర్బల్యమువలననే మనస్సు రాజుగానుండుటకు మారుగా, దేహమే రాజపీఠము నాక్రమించి, ఇంద్రియ సుఖములే ముఖ్యములుగా కనబడుచున్నవి. వీని కుదాహరణములును ప్రతిక్రియలును గూడ ఈ మూడు ఘాత్తములందును, సూచింపబడినవి. ఆరోగ్య నియమముల నెరిగి, ప్రాకృత జీవనము చేయుటయే ఆయుర్భాగ్యమునకు మూలసాధనమని చెప్పబడినది. కాబట్టి ఆనియమములను దెలిసికొనుటయేగాక, వానిని ఆచరించుట ముఖ్యము. ఇవి ఆరోగ్యనియమములని దెలియకమునుపే తలిదండ్రులు తమ బిడ్డలకు మంచియలవాట్లను శైశవమునుండి అలవరచి, వారు

పెద్దవారై గ్రాహ్యశక్తిగలవారైన తరువాత, వాని నెప్పుడును విడనాడకుండుటకు గాను, వానియందలి గుణమును బోధపర్చవలెను. మన సదాచారము సరిగా జెప్పువారు లేకపోవుటచే యంతరించుచున్నది. దానిని పునర్జీవింపజేయవలెను.

పాఠశాలలు - వైద్యపరీక్ష :— పాఠశాలలయందు వైద్య పరీక్ష ఎప్పుడో యొకసారి చేయుట వైద్యుని లాభముకొరకే గాని, బిడ్డల కంతగా లాభకారిగాదు. బిడ్డల లోపములను వారిసి సర్వదా కనిపెట్టి చూచుచుండు ఉపాధ్యాయులే కనుగొనుట సులభము. పాఠశాలాభవనము, ఆవరణము అన్నియు ఆరోగ్యదాయకములుగా నున్నవని ఎంచుకొని బిడ్డలలోపములను కొన్నిటిని వివరించెదను.

౧. చాలమందికి సరిగా కూర్చుండుట దెలియదు.

౨. చదువునప్పుడు పుస్తకము ఎట్లు ఎంతదూరములో పట్టవలెనో ఎరుగరు.

౩. వ్రాయునప్పుడు ఎట్లు కూర్చొనవలెనో ఎట్లు కలమును పట్టవలెనో వారికి తెలియదు.

౪. పాఠము పోవునను భయముచే మలమూత్ర విసర్జనముగూడ కొందరు మానుదురు.

౫. మంచినీళ్లకంటె, యితర పానీయములు వార్లు తెలియక త్రాగుదురు.

౬. చిరుతిండ్లు తిందురు.

౭. పరిశ్రమ జేయరు.

ఇవన్నియు చక్కబరచవలసినది యుపాధ్యాయుడే. ఇవి ముదిరిపోయి ప్రబలమైనప్పుడే వైద్యపరీక్ష కావలసివచ్చును.

౧. కురుపులు, చిడుము గల పిల్లలను వేరుగా నేలమీదనే కూర్చొన బెట్టవలెను. కురుపులమందు పిల్లలచేతనే తయారు చేయించి, ఉపయోగించునట్లు చేయవలెను. కురుపుల రసి బల్లలకు గోడలకు రాయగూడదు.

౨. దృష్టిలోపము, చెవుడుగలవారిని దగ్గరగా సరియైన స్థానమున గూర్చొన బెట్టవలెను.

౩. అజీర్ణము ఎప్పుడును పుట్టకుండ జాగ్రతబెట్టవలెను.

ఇక ద్వితీయములగు రోగములున్న వానిని కనిపెట్టి వైద్యుని వద్దకు పంపవలసినదేగాని, చేయునదేమి లేదు.

వైద్య లక్షణములు :—కొందరు వైద్యులు వ్యాపారలాభముకొరకు చాలమందికి కంటిబొళ్ళను తగిలించుటయు, లేనిరోగములు కల్పించి, ఔషధముల నిచ్చుటయు, చేయుదురు. అది చాల పాపకార్యము. మానవ సేవకొరకు వైద్యము చేయువాడే నిజమైన వైద్యుడు. అంతఃకరణను బట్టి వైద్యుడు గావలెగాని, ఔషధములనుబట్టి గాదు. అట్టి మహనీయులే బిడ్డల వైద్యము చేయుటకు తగినవారు. వైద్యపరీక్ష చేయుటకంటె, ఒక వైద్యుడే ప్రతిపాఠశాలయందుండి, ఆరోగ్యశాస్త్రమును బోధించుచుండిన చాలలాభకరము. ఆరోగ్యవిషయముల తోపాటుగ వైద్య విషయములనుగూడ బిడ్డలకు చిన్నతనమునుండి నేర్పవలెను. అట్లు నేర్పి బిడ్డలను అన్నివిధముల తగు మనుష్యులను చేయునదే నిజమైన విద్య.

బిడ్డలకు రోగములను గూర్చి తరుచు బోధించుటకంటె ఆరోగ్య సూత్రముల గూర్చి ఎక్కువగా బోధించుచు, తదాచరణయందు చిత్తము చొప్పించవలెను. రోగములను గూర్చి తరుచు వినుటవలన ఆరోగములు తమకు వచ్చినట్టే కొందరు బాధపడుదురు. ఒక విద్యార్థి హృదయమును గూర్చి నేర్చుకొనిన తరువాత, తనకు హృద్రోగమున్నట్లు భావించుకొని ప్రతిక్షణమునందు నాడిని లెక్కించుకొనుచు కొంతకాలము బాధపడెను. కాబట్టి రోగములనుగూర్చి విద్యార్థులు తరుచు తలపోయగూడదు. వారి మనస్సును, శరీరమునుగూడ ఎప్పుడును ఏదో పనియందు లగ్నమై మనశ్చాంచల్యమునకు తావులేకుండ నుండవలెను.

A FEW OPINIONS.

M. S. H. Thompson Esq., B. A.,
Lately District Educational Officer, Guntur.

I have dived into them...and consider them distinctly interesting ... ... As School - Books they ought to do much to popularise Science, and one cannot but wish them the success they seem undoubtedly to deserve.

M. R. Ry. A. Jayaram Rau Garu. B. A., L. T.,
Head-master, Taylor H. S. Narasapur.

Your books are distinctly good. The clearness of presentation of the subject, the absence of long technical words, the simplicity of the language are well combined to convey a knowledge of the Elementary principles of Science to the children of the lower forms. The books, I am sure, supply a long-felt want in all Secondary Schools in the matter of teaching Elementary Science in the lower forms.

M. R. Ry. G. Sambamurti Pantulu, Garu, B.A.,L.T.,
Professor of Science, Government Training College, Rajahmundry.

I placed your Science-Readers in the hands of two of my daughters, aged 7 and 10. They could easily understand the subject-matter with-out the help of a teacher. After they had gone through the series, they were found to be in possession of much useful and necessary information.

The facts of Science are presented in a form most suitable to little children. The language is simple and chaste. *The environment of the child is exploited with considerable skill to secure the best advantages to pupils.* These readers must supply a long-felt want.

ఈగ్రంథకర్తచే ప్రచురితమైన పుస్తకములు.

శాస్త్రవాచక పాఠములు:– Approved for school use.

రెండవ తరగతి	0-2-0
మూడవతరగతి	0-3-0
నాల్గవ తరగతి	0-4-0
అయిదవ తరగతి	0-5-0
మొదటిఫారము (క్రొత్తకూర్పు)	0-8-0
రెండవ ఫారము ,,	0-9-0
మూడవఫారము ,,	0-10-0

ఆరోగ్యరహస్యము :- Approved for school use.

మొదటిఫారము (క్రొత్తకూర్పు)	0-6-0
రెండవఫారము ,,	0-4-0
మూడవఫారము	0-4-0

వ్యాసబోధిని (ప్రాథమిక మధ్యమపాఠశాలల తెలుగు వ్యాసరచనకు.) 0-5-0

Text Books of Elementary Science in Telugu:-

(according to S. S. L. C. Syllabus)

Fourth Form	(Approved)	1-0-0
Fifth Form Part i Physiology	,,	0-8-0
Do Part ii Physiography	,,	0-10-0
Sixth Form	..	0-8-0

Apply to :—

M. Sambasiva Rao, B. A., L. T.

Arundelpeta, Guntur.

END OF
TITLE